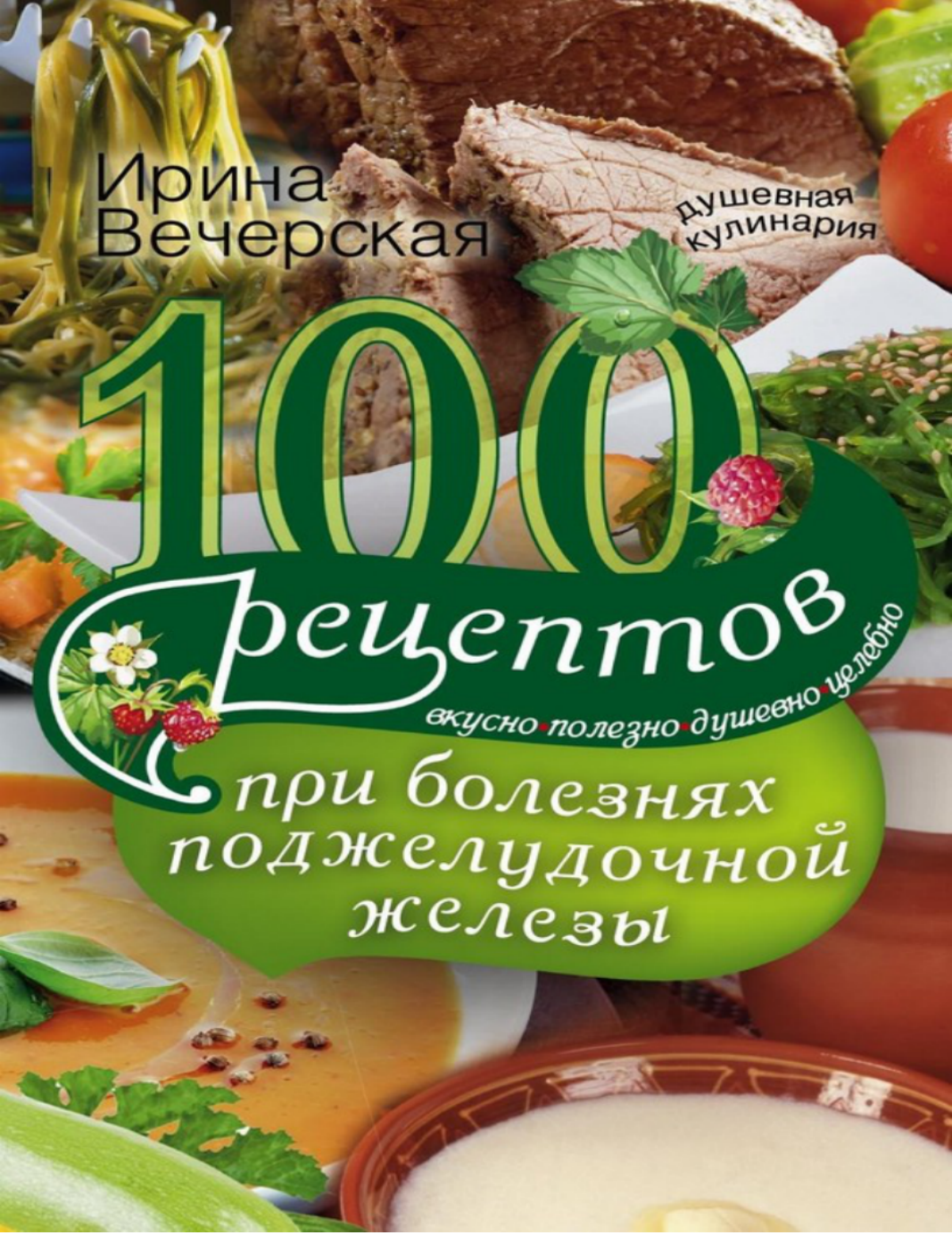
Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при болезнях поджелудочной железы

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях поджелудочной железы: воспалительно-дегенеративном процессе – панкреатите, острой патологии – панкреанекрозе, сахарном диабете I типа и сбоях в работе поджелудочной железы, вызванных муковисцидозом… Профилактикой всех заболеваний поджелудочной железы является рациональное полноценное питание. А если болезнь уже дала о себе знать, диета обязательна! Цель нашей книги – подсказать правильную диету, которая поможет сохранить бодрость, хорошее самочувствие и поддержит трудоспособность. На вашем столе всегда будут полноценные, богатые витаминами блюда и напитки, рецепты которых приведены в этой книге. Конечно, недуги накладывают определенные ограничения, но, вооружившись знаниями и используя простые советы и рекомендации автора, вы надолго останетесь в рабочем строю.

- Ирина Вечерская
  -
  - Предисловие
  - Панкреатит
    - Сущность, причины заболевания
    - Симптомы
    - Принципы питания
    - Питание при снятии приступа
    - Блюда
  - Панкреонекроз
    - Сущность, симптомы и причины заболевания
    - Диета для восстановления функции поджелудочной железы
    - Блюда
  - Сахарный диабет 1 типа
    - Сущность заболевания
    - Симптомы, причины
    - Принципы питания
    - Блюда
  - Муковисцидоз
    - Сущность заболевания
    - Симптомы муковисцидоза при поражении желудочно-кишечного тракта
    - Диета при муковисцидозе
    - Блюда

- Киста поджелудочной железы
  - Сущность, причины заболевания
  - Симптомы
  - Правила питания
  - Блюда

Ирина Вечерская
100 рецептов при болезнях поджелудочной железы. Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Заболеваний поджелудочной железы достаточно много.

Поджелудочная железа – одна из самых важных желез в организме, которая выполняет две главные функции. Она вырабатывает пищеварительные ферменты (энзимы) и выделяет их в двенадцатиперстную кишку. Ферменты, попадая в пищеварительный тракт, разлагают углеводы, жиры и белки. Другая функция – функция железы внутренней секреции, вырабатывания гормона инсулина. Инсулин действует, когда содержание сахара в крови высокое. Инсулин служит в организме прежде всего для обеспечения проникновения глюкозы в клетки и играет ключевую роль в обмене не только углеводов, но жиров и белков. Другой гормон – глюкагон действует наоборот, он устраняет недостаток сахара в крови. Обе функции не зависят друг от друга. Любая патология поджелудочной железы отражается на углеводном, жировом и энергетическом обменах.

Группа заболеваний поджелудочной железы, связанных с воздействием ферментов, называется панкреатит. Панкреатит бывает острый и хронический. В этом случае выделение ферментов прекращается, и они начинают переваривать ткань самой железы, вызывая острое воспаление. Выведению ферментов через общий проток может препятствовать отек поджелудочной железы, закупорка протока камнем или сдавливание извне опухолью.

Помимо панкреатита имеется целый ряд других патологий, которыми поражается поджелудочная железа. Если панкреатит запустить, может наступить значительное ухудшение железы, называемое панкреонекрозом. Симптомы заболевания, диагностика и лечение часто зависят от стадии процесса и его локализации.

Определять более точно наличие болезни нужно лабораторным путем. Характерными для воспаления или деструкции поджелудочной железы будут изменения клинического и биохимического анализов крови, а также изменения мочи.

Профилактикой всех заболеваний поджелудочной железы является рациональное полноценное питание.

Панкреатит

Сущность, причины заболевания

Панкреатит – это воспалительно-дегенеративный процесс в поджелудочной железе. Поджелудочная железа – это важная часть пищеварительной системы человека и среди эндокринных желез занимает особое место. Необычна она тем, что функционирует не только как железа внутренней секреции, которая производит важнейшие для организма гормоны (липокоин, инсулин, глюкагон).

Основными жертвами панкреатита чаще всего становятся люди, склонные к перееданию, любители жирной пищи, алкоголя. Под действием определенных провоцирующих факторов в поджелудочной железе активизируется выработка протеолитических ферментов, что и вызывает воспалительные процессы.

Обычно уровень сахара хорошо корректируется лечением и в большинстве случаев поджелудочная железа ведет себя спокойно. Она гарантирует нормальное пищеварение, регулирует энергетический обмен, а также участвует в остальных жизненно важных процессах. Благодаря ферментам, выделяемым из поджелудочного сока, перевариваются жиры, белки и углеводы, попадающие в организм с пищей. В нормальном состоянии ферменты попадают в 12-перстную кишку и там начинают свою работу. Но при возникновении панкреатита ферменты активизируются на раннем этапе, находясь еще в поджелудочной. Ткань железы может повреждаться, переваривая саму себя.

На работу поджелудочной оказывает прямое влияние и образ жизни человека, и употребляемая им пища. Для переваривания белков, жиров, углеводов железой вырабатываются соответствующие ферменты – для белков трипсин, для жиров липаза.

Поэтому чрезмерное употребление вредных продуктов, алкоголя, лекарственных средств приводит к тому, что отток сока поджелудочной железы замедляется, приостанавливается и остается в тканях самой железы или в протоках, не достигая двенадцатиперстной кишки. Нарушается процесс пищеварения и развивается воспалительный процесс – острый панкреатит, причинами возникновения которого может быть и переедание, и отравление, и травма.

Воспаления поджелудочной железы как отдельный изолированный процесс практически не встречается, железа всегда вовлечена в патологические процессы при любых заболеваниях, особенно пищеварительной системы. Причем,

состояние самой поджелудочной железы очень трудно определить, поскольку для диагностики этот маленький орган располагается достаточно глубоко.

Итак, причинами воспаления считаются следующие факторы, признанные всеми специалистами:

– заболевания желчного пузыря, желчевыводящих путей, поскольку желчь способствует повышенному выбросу ферментов поджелудочной железы, которые ее сами и повреждают. При этом поражаются и кровеносные сосуды, создавая мощный отек тканей и дальнейшие кровоизлияния;

– заболевания желудка, двенадцатиперстной кишки: гастрит, язва желудка, ослабление двигательной функции или воспаление двенадцатиперстной кишки. Нарушается отток желчи и панкреатического секрета. То есть опять железа повреждается собственными ферментами, застоявшимися в протоках;

– атеросклероз сосудов, сахарный диабет, гипертония, беременность. При этих заболеваниях происходит нарушение кровообращения в поджелудочной железе, ограничение ее питания, что способствует развитию панкреатита. При беременности давление матки на сосуды также влияет на развитие ишемии поджелудочной, поэтому женщины в ожидании ребенка подвержены риску развития острого панкреатита;

– алкогольные, пищевые, химические отравления кислотами, щелочами, а также интоксикации, возникающие при глистной инвазии, даже частое употребление фруктов и овощей, напичканных пестицидами и обилие прочих химических добавок в пищевых продуктах способствуют активации ферментов поджелудочной железы;

– прием некоторых лекарственных средств;

– при нарушении жирового обмена также активизируются ферменты, а если человек имеет склонность к хроническому перееданию, риск возникновения панкреатита увеличивается в разы, особенно при злоупотреблении жирной, жареной пищи;

– травмы железы, ранения живота;

– инфекционные заболевания;

– существует версия об аллергическом происхождении некоторых видов панкреатита. В крови у таких больных зачастую обнаруживаются антитела, которые указывают на аутоагрессию;

– генетическая расположенность;

– прием алкоголя – даже однократный прием алкоголя у трезвенника и язвенника может привести к острому панкреатиту или деструктивному процессу в железе.

Симптомы

В период **острого панкреатита** симптомы развиваются как при сильном отравлении. Ферменты, вырабатываемые поджелудочной железой, задерживаются в ней или ее протоках, и начинают разрушать саму железу, а попадая в кровь, вызывают симптомы общей интоксикации. Симптомы:

– боль. Локализуется боль под ложечкой, подреберье либо справа, либо слева, в зависимости от места поражения железы, в случае, когда воспаляется весь орган, то боль носит опоясывающий характер,

– высокая температура, низкое или наоборот высокое давление,

– заостряются черты лица, сначала становится бледными кожные покровы, постепенно цвет лица приобретает серо-землистый оттенок,

– икота, тошнота,

– рвота,

– диарея или запор,

– одышка,

– вздутие живота,

– синюшность кожи,

– желтушность склер, кожи.

При таких симптомах панкреатита у человека с каждой минутой состояние ухудшается, медлить в таких случаях нельзя и следует как можно скорее вызвать «скорую помощь».

Принципы питания

Не рекомендованы продукты:

– Крепкие бульоны – мясные, рыбные, грибные. Супы в виде кислых щей, борщей, а также овощные отвары.

– Черный, ржаной и свежий белый хлеб, сдоба.

– Соленья, пряности, копчености, колбасы, все консервы, маринады. Грибы в любом виде.

– Жирные сорта мяса и птицы (баранина, свинина, утка, гусь), жирные сорта рыбы и все жирные блюда.

– Крепкий чай, кофе, какао, шоколад, все кондитерские изделия, варенье, мёд, мороженое, газированные напитки.

– Яйца, сваренные вкрутую и в виде жареной яичницы.

– Жареные блюда из творога (например, в виде сырников).

– Каша из пшена.

– Изделия из теста в виде пирогов, блинов, оладьев, пирожных.

– Блюда из овощей в виде белокочанной капусты, редиски, редьки, щавеля, сырого лука, репы, бобовых, все сырые и непротертые овощи и фрукты.

– Кислые ягоды и фрукты, а также фрукты, содержащие большое количество легкоусвояемых углеводов, которые могут стать причиной вздутия кишечника (бананы, виноград, финики).

– Жиры в виде сала и топленого масла.

– Все алкогольные напитки. Какие продукты **можно** употреблять:

– Хлебобулочные изделия в виде пшеничного хлеба вчерашней выпечки или подсушенного (200–300 г в день).

– Вегетарианские протертые или слизистые супы, овощные без белокочанной капусты или крупяные (но не с пшеном), с добавлением сливочного масла или сметаны – 5–10 г.

– Блюда из нежирных сортов говядины, телятины, курицы, индейки, кролика, отваренных куском или в виде паровых котлет, фрикаделей, суфле, тефтелей, бефстроганов из отварного мяса.

– Блюда из нежирной рыбы (трески, окуня, ледяной, щуки, сазана и других), отваренных куском или в виде котлет, кнелей, тефтелей.

– Яйца всмятку (1–2 яйца) или сваренные в виде парового омлета из двух яиц.

– Молочные продукты в виде некислого свежего творога, лучше домашнего, творожных пудингов, свежего кефира, сметаны (для заправки блюд) и неострого сыра.

– Манная, рисовая, гречневая, овсяная каши, лапша,

вермишель, макароны.

– Изделия из теста в виде макаронных изделий из высших сортов муки или домашней лапши.

– Овощи, содержащие мало клетчатки в виде картофеля, моркови, свеклы, тыквы, кабачков, цветной капусты, молодой фасоли, зеленого горошка только протертые, отварные или запеченные. Очень полезна при заболеваниях поджелудочной железы морская капуста, которая богата ферментами, необходимыми для работы именно поджелудочной.

– Спелые плоды, ягоды (не кислые) печеные или протертые в виде пюре.

– Компоты с протертыми фруктами, желе из соков на ксилите или сорбите.

– Жиры в виде сливочного несоленого (30 г) и растительного масла (15 г) можно добавлять в блюда.

– Напитки в виде некрепкого чая с молоком или с лимоном, отвара шиповника, фруктово-ягодных соков.

– При соблюдении диеты для поджелудочной железы необходимо помнить о питьевом режиме. Так как восстановление поджелудочной железы сопровождается большими потерями воды, то питье должно быть обильным.

Питание при снятии приступа

При обострении полезен суточный голод и последующая диета. Небольшой голод может помочь выиграть время для того, чтобы поджелудочная железа могла успокоиться и начать медленное восстановление утраченных функций. При обострениях целесообразно на несколько дней совсем отказаться от приема пищи и перейти на питье чистой воды или минеральной воды без газа. В течение 5–7 дней после обострения назначается строгая, малокалорийная диета. Полностью исключаются бульоны, жареное, сырые овощи. Творог, блюда из мяса, птицы, овощей, содержащих мало клетчатки, можно есть только в протертом виде.

Каша на кефире. Перед сном залейте 1 столовую ложку гречневой муки одним стаканом кефира и оставьте на ночь настаиваться. Утром смесь съешьте вместо завтрака. Можно такую кашу приготовить из крупы: стакан гречневой крупы заливаем 0,5 л кефира, процент жирности на ваше усмотрение. Съесть такую кашу нужно в течение дня.

Кофе из цикория пить в течение дня. 1 чайную ложку порошка цикория разведите в половине стакана кипящей воды, добавьте еще полстакана молока и пейте вместо чая. Не следует пить напиток из цикория слишком горячим, напиток может быть достаточно теплым, но он не должен обжигать. Цикорий противопоказан при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кисель из проросшего овса. Переберите овес, удалив все испорченные зерна. Замочите его в холодной воде (просто немного залейте водой) и поставьте в теплое место. Когда зерна прорастут, промойте и хорошенько просушите их. Измельчите зернышки в кофемолке до состояния муки. Полученный порошок разведите в небольшом количестве воды, а затем залейте кипящей водой. Соотношение порошка и воды зависит от индивидуальных предпочтений. Прокипятите на небольшом огне не больше 2 минут. Снимите кисель с огня, дайте ему настояться 20 минут, процедите и сразу пейте. Никогда не готовьте себе овсяный кисель заранее, он загустеет и может потерять свои лечебные свойства.

Корень петрушки. Возьмите 500 г корня, тщательно

вымойте, облейте кипящей водой и разрежьте на куски. Нарезанный корень положите в глиняный горшок или кастрюлю и залейте молоком так, чтобы оно полностью покрывало петрушку. Поставьте в нежаркую духовку, чтобы молоко топилось, но не выкипало. Как только молоко немного загустеет, процедите и пейте настой каждый час по 1 или по 2 столовые ложки. Весь полученный объем вам необходимо выпить за один день. Это средство хорошо восстанавливает нормальную работу поджелудочной железы после первого приступа острого панкреатита. Можете еще раз повторить лечение через 2 недели.

Перловый молочный слизистый суп

Состав: *перловая крупа – 40 г, вода – 700 мл, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, сахар, половина яичного желтка.*

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Суп-пюре

Состав: *говядина – 800 г, картофель – 10 шт., сливочное масло – 100 г, яйца – 4 шт., сливки – 1 бутылка.*

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

Суп-пюре из риса

Состав: *рис – 1 стакан, масло – 3 ст. ложки, молоко – 3–4 стакана.*

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 столовой ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из курицы

Состав: *курица – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло – 4 ст. ложки;* ***для заправки:*** *яйца – 2 шт., молоко или сливки – 1 стакан.*

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными

желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы

Состав: *рыба – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.*

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 2–3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить раз болтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Пудинг из отварной курицы

Состав: *отварное мясо курицы – 600 г, вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – полстакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо – 100 г, мука пшеничная – 10 г, молоко – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 40 г, капуста цветная – 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Котлеты в молочном соусе

Состав: *мякоть говядины – 600 г, батон (без корок) – 60 г, молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделать котлеты. Выложить их на решетку-пароварку в один слой и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 15 минут. Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике. Запечь в духовке при температуре +180 °С до готовности. Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

Минтай с овощами

Состав: *филе – 400 г, картошка – 4–6 шт., лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, соль, перец, приправы, растительное масло.*

Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Картошку почистить и нарезать пластинами. Половину всего картофеля положить на дно мультиварки, посолить. Филе промыть, просушить, нарезать произвольными кусочками. Натереть их солью, перцем, сбрызнуть соком лимона и выложить на картошку. На рыбу выложить нарезанный кольцами лук. Смазать майонезом. Затем выложить еще слой картофеля, слой помидоров, нарезанных тонкими пластинами. Еще раз смазать майонезом, закрыть крышкой и выставить режим «Выпечка» на 50

минут. За 20 минут до окончания, посыпать блюдо тертым сыром и снова закрыть крышкой.

Рагу из моркови и красной рыбы

Состав: *морковь – 3 шт., лук – 1 шт., помидор – 1 шт., красная рыба (семга, форель или горбуша) – 150 г, по вкусу соль.*

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для риса и поставить на 35–45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Суфле из кабачков

Состав: *очищенный от кожуры и сердцевины кабачок – 800 г, молоко – полстакана, яйца – 2 шт., манная крупа – 2 ст. ложки, сахарная пудра – 1 ч. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Нарезать кабачок кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Слить воду через дуршлаг. Молоко прокипятить, добавить в посуду с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, желтки, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Смазать фольгу растительным маслом и выложить на решетку-пароварку. Поместить в нее кабачковую массу. Готовить на пару, установив пароварку на кастрюлю с кипящей водой, около 5 минут.

Овощи, сваренные на пару с маслом и травами

Состав: *брокколи – 350 г, зеленый лук – 30 г, лук – 1 шт., зеленый горошек – 350 г, сливочное масло – 50 г, смесь из трав петрушки, тимьяна, шнитт-лука, эстрагона – 1 ст. ложка, лимонный сок, соль и черный перец.*

Овощная смесь с зеленым маслом готовится быстро, но очень полезна и содержит массу витаминов. Порезать брокколи на кусочки. Обрезать зеленый лук. Порезать красную луковицу на дольки. Соединить все овощи в корзине пароварки и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут. Пока готовятся овощи, растопить масло и смешать с травами, лимонным соком и приправами. Перемешать овощи в масле и сразу подавать.

Ячневая каша с морковью и яблоками

Состав: *ячневая крупа – 1,5 стакана, вода – 0,5 стакана, молоко – 2 стакана, яблоки – 2 шт., сырая тертая морковь – 4 ст.*

ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, гвоздика – 3 шт.

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, за крыть крышкой и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Овсянка с кукурузой

Состав: *овсяные хлопья – 1 стакан, сладкая кукуруза – 1 стакан, вода – 1 стакан, молоко – 2 стакана, соль по вкусу.*

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. Когда каша будет готова, добавить еще 1 стакан молока.

Кисель из сушеных яблок

Состав: *яблоки – 200 г, сахар – 5 ст. ложек, крах мал – 3 ст. ложки, вода – 2 л.*

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 ми нут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из сушеной черники

Состав: *черника сушеная – 250 г, сахар – 250 г, крахмал – 100 г, вода – 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Абрикосовый напиток

Состав: *абрикосовый сок – 50 г, молоко – 100 г, простокваша или ряженка – 50 г.*

Молоко вылить в кастрюлю и прокипятить, добавить простоквашу или ряженку, при непрерывном помешивании влить абрикосовый сок и тщательно все размешать.

Панкреонекроз

Сущность, симптомы и причины заболевания

Болезнь является следствием воспалительного процесса, развивающегося в поджелудочной железе. Предшественник панкреонекроза – острая форма панкреатита, когда защитные механизмы нарушаются, и возникает некроз клеток. Панкреонекроз – острая патология, исход которой зависит от того, как быстро начать ее лечить. Никакой другой недуг поджелудочной железы не способен вызвать настолько стремительный летальный исход.

Причинами развития как панкреатита, так и панкреонекроза, обычно являются нарушения диеты и эпизодический прием алкоголя. Обильный прием пищи и алкоголя приводит к значительному усилению внешней секреции, перерастяжению протоков поджелудочной железы, нарушению оттока панкреатических соков. Повышение внутрипротокового давления провоцирует отек паренхимы, разрушение ацинусов поджелудочной железы, преждевременную активацию протеолитических ферментов, которые и приводят к массивному некрозу ткани железы (самопереварированию).

Разделяют несколько этапов панкреонекроза.

На первом образуются бактериальные токсины, не определяемые при анализе крови.

На втором происходит абсцесс железы, который захватывает и прилегающие к ней органы.

На третьем этапе начинаются изменения в самой ткани. Если не выявить болезнь своевременно и не начать необходимое лечение, возникает высокий риск летального исхода, вероятность которого по статистике достигает 50 % всех случаев.

Снижение функции защиты обусловлено отрицательными воздействиями на поджелудочную железу.

Основными симптомами панкреонекроза являются:

– болезненные ощущения в левой стороне брюшной полости,
– возрастание температуры,
– нарушения стула,
– приступы тошноты и рвоты,
– боли могут отдаваться в левую руку и поясницу,
– сухость кожных покровов,
– желтушность,
– заторможенность, одышка, тахикардия.

Диета для восстановления функции поджелудочной железы

Вначале больному назначают голод и вводят средства для снижения секреции желудочного сока. Зондом удаляют содержимое желудка.

Панкреонекроз – это тяжелое испытание для каждого больного, которому приходится перенести невыносимую боль, дренажирование, диализ крови, употребление иммуномодуляторов, возможны и хирургические вмешательства.

Нередко при панкреонекрозе в реанимационном или хирургическом отделении приходится лежать по полгода и дольше. Обездвиживание приводит к атрофии мышц, и к возникновению сгибательных контрактур нижних конечностей, неспособности мышц держать вес собственного тела. После болезни придется полностью пересмотреть образ жизни и рацион питания.

Диета при панкреонекрозе поджелудочной железы очень строгая. Больному не разрешается ничего есть и пить в течение нескольких дней до хирургического вмешательства. Это необходимо для того, чтобы поджелудочная перестала вырабатывать ферменты, которые разрушающе действуют на ткани, сосуды и нервные окончания органа.

В этот период больному внутривенно вводятся растворы глюкозы, жиров и аминокислот, чтобы организм смог нормально функционировать в период подготовки.

Диета после панкреонекроза ничем не отличается от диеты до операции. Больному также запрещено что-либо употреблять в пищу, в том числе и обычную воду. Впервые пить ему дают только на пятые сутки. И то, это либо обычная вода, либо отвар шиповника (не более 4 стаканов).

В случае если после того, как больной начал самостоятельно пить жидкость, в течение нескольких дней ухудшения самочувствия не наблюдаются, назначается специальная диета 5-П. Она подразумевает употребление пресной и нежирной пищи.

Длится диета на протяжении 20–30 дней. При положительной динамике меню больного постепенно расширяется.

После операции диета будет преследовать больного постоянно. Он должен будет навсегда отказаться от алкогольных напитков, жирной и жареной пищи, острых и соленых блюд. Также нельзя допускать переедания. Питание должно быть частым и небольшими порциями.

Меню больного после панкреонекроза состоит из:

– вчерашняя выпечка (хлеб, печенье);

– нежирные сорта рыбы и мяса, обязательно приготовленные на пару (или отварные) и измельченные до фаршеобразного состояния;

– сливочное масло (до 10 г в сутки, не более);

– супы, но приготовленные только на овощном бульоне (в них можно добавлять различные крупы и мелкую вермишель);

– растительное масло (до 20 г в сутки);

– кисломолочные продукты (йогурты, творог, кефир);

– мягкие фрукты без кожуры и косточек;

– некрепкий чай без сахара;

– компоты из сухофруктов;

– травяные отвары.

Больному разрешено употреблять только пищу в теплом виде, холодную и горячую нельзя. Готовить ее следует с минимальным количеством соли (до 2 г в сутки) и без острых специй и приправ. А масла растительные и сливочные можно добавлять только в блюда во время их приготовления. Кушать хлеб с маслом или заправлять растительным маслом салаты нельзя.

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.*

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей – четверть стакана, для взрослых – полстакана.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Изюмный отвар

Состав: *изюм – полстакана, вода – 500 мл, лимон – 2 ломтика.*

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный

сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Брусничный отвар

Состав: *брусника – 150 г, вода – 1 л, подсластитель – по вкусу.*

Промытые ягоды брусники заливают горячей водой и кипятят 10 минут. Затем ягоды растирают пестиком и процеживают. В напиток добавить сахарозаменитель.

Отвар морковный с лимоном

Состав: *морковь – 200 г, лимон – 20 г, вода – 800 мл.*

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горячей водой и варят 5–10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

Настой шиповника

Состав: *плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 ˚С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Морс из шиповника

Состав: *свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.*

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 ˚С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавить 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащий до 1000 мкг% витамина С.

Клюквенный морс

Состав: *клюква – 1 стакан, сахар – 100 г, вода – 1 л.*

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, от бросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить. В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Морс из плодов шиповника и яблок

Состав: *ягоды шиповника – 4 ст. ложки, кислые яблоки – 5 шт., вода – 1 л, сахар или мед – 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Брусничный морс

Состав: *брусника – 150 г, сахар – 120 г, вода – 1 л.*

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Морс черносмородиновый

Состав: *черная смородина – 150 г, вода – 1 л, сахар – 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Мятно-смородиновый морс

Состав: *черная смородина (сок) – 50 г и 1 стакан, мята (свежие листья) – 30 г, вода – 2 стакана, мед – 3 ст. ложки.*

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты залить водой и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать

20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавить 1 стакан сока черной смородину и 3 ст. ложки меда, хорошо размешать, разлить по стаканам, в каждый стакан положить по 3 кусочка льда.

Сок для диабетиков

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить.

Компот

Состав: *курага – 50 г, чернослив – 100 г, изюм – 50 г, сахарный песок – 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из сушеных яблок

Состав: *яблоки сушеные – 300 г, вода – 2 л.*

Яблоки залить холодной водой и кипятить 5–10 минут. Дать настояться, пока компот не остынет.

Компот из сухофруктов

Состав: *сухофрукты (чернослив, яблоки, урюк) – 300 г, вода – 2 л.*

Сухофрукты промыть, залить горячей водой, довести до кипения. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из черной смородины

Состав: *ягоды черной смородины – 300 г, вода – 2 л, ксилит по вкусу.*

Черную смородину промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Добавить подсластитель по вкусу.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника – 40 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника пере брать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель смородиновый

Состав: *смородина – 150 г, картофельная мука – 60 г или крахмал – 60 г.*

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разве денную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: *свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная кислота – 2 г, сметана – 200 г.*

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Кисель из сушеных яблок

Состав: *яблоки – 200 г, сахар – 5 ст. ложек, крах мал – 3 ст. ложки, вода – 2 л.*

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 ми нут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из сушеной черники

Состав: *черника сушеная – 250 г, сахар – 250 г, крахмал – 100 г, вода – 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кисель из сухофруктов с сухарями

Состав: *пшеничные сухари – 200 г, сухофрукты – 100 г, сахар – 100 г, картофельный крахмал – 50 г, вода – 600 мл.*

Подсушенные сухари залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Овощной отвар-1

Состав: *морковка – 1 небольшая, капуста – 100 г, картофелина – 1 небольшая, вода – 500 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрыть крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар.

Овощной отвар-2

Состав: *морковка – 1 шт., брюква – 1 шт., картофелина – 1 шт., половина стакана гороха, соль.*

Горох хорошо промыть, до чистой воды. Морковь, брюкву и картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Затем все сложить в мультиварку, налить воду (обычно на чаше есть метки минимального и максимального количества воды), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Можно даже поставить программу «Варка на пару», тогда кипение будет больше.

Суп из сухофруктов

Состав: *сок яблочный – 0,5 л, курага – 100 г, изюм – 50 г, чернослив – 50 г, крахмал – 20 г, сахар – 2 ст. ложки, ваниль – 1 щепотка, сметана – по вкусу (при подаче).*

Тщательно промыть все сухофрукты. Отмерить необходимое количество яблочного сока. Переместить сухофрукты в кастрюльку, залить яблочным соком. Варить на медленном огне. Варить до полумягкого состояния сухофруктов. В 100 мл воды добавить крахмал. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Влить тонкой струйкой крахмал в кипящий суп. Добавить сахар и ваниль по вкусу, перемешать. Подать сметану.

Лапшевник

Состав: *макароны – 300 г, сметана – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сухофрукты – 100 г, сахар ванильный – 7 г, сахар – 2 ст. ложки, творог – 200 г.*

Смешать творог, сметану, ванильный и обычный сахар, яйцо. Добавить макароны. Сухофрукты (изюм, курага, чернослив), промыть, при необходимости замочить или обдать кипятком, порезать, смешать с творожно-макаронной массой. 40 минут лапшевник должен провести в духовке при 190 ˚С.

Борщ на овощном бульоне (лечебное питание)

Состав: *капуста – 100 г, свекла —70 г, картофель —60 г, морковь —15 г, сельдерей —5 г, помидоры – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, лимонная кислота – по вкусу (вместо нее можно положить яблоки или черную смородину), вода – 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать; затем добавить масло и полстакана воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, половину помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками.

Борщ с плавленым сыром

Состав: *свекла – 4 шт., капуста – 200 г, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, плавленый сыр – 100 г, зеленый лук – 2 ст. ложки, томат-паста – 1 ст. ложка.*

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 минут. Тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный

кусочками плавленый сыр, проварить еще 2–3 минуты.

Суп-пюре из рыбного филе

Состав: *филе рыбы – 140 г, сливочное масло – 40 г, мука для белого соуса – 30 г, молоко – 400 г, бульон – 300 г, сливки – 100 г, сельдерей – 10 г, гренки;* ***для кнели****: филе рыбы – 40 г, белый хлеб – 10 г, молоко – 25 г, яичный белок – 0,2 шт.*

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель. *Приготовление кнели*. Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.

Суп-пюре из риса

Состав: *рис – 1 стакан, масло – 3 ст. ложки, молоко – 3–4 стакана.*

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 столовой ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из овощей

Состав: *морковь – 150 г, репа – 150 г, картофель – 200 г, лук-порей – 100 г, рис – 0,5 стакана, зеленый горошек – 100 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.*

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать.

При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 2–3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить раз болтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре картофельный

Состав: *картофель – 400 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, сметана – 40 г, овощной отвар – 800 г, зелень – 10 г.*

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При подаче положить масло и мелко нарезанную зелень.

Суп-пюре морковный

Состав: *морковь – 320 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, яйцо – 0,25 шт., бульон – 700 г, рисовая крупа – 20 г, гренки – 40 г.*

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из картофеля

Состав: *картофель – 1 кг, лук-порей – 3 стебля, молоко – 2–3 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки;* **для заправки***: яичные желтки – 2 шт., молоко – 0,5 стакана.*

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить пятью стаканами воды, положить соль и варить 25–30 минут. Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать. Перед подачей к столу суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

Суп тертый картофельный с фасолью

Состав: *картофель – 4 шт., белая фасоль – 200 г, коренья, сухарики, масло, соль.*

Фасоль положить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрыла ее. Поставить вариться. После того как она покипит в течение 10–15 минут, воду слить и фасоль варить в другой воде. Так поступить и со второй, и с третьей водой. В четвертой воде (1,5 л) фасоль варить до размягчения. Когда фасоль будет наполовину готова, добавить коренья, разрезанные на четвертушки. После того как они разварятся, в суп поло жить нарезанный картофель, дать покипеть 20–30 минут, после чего фасоль и картофель протереть сквозь сито. Суп подать к столу с сухариками.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква – 800 г, гренки – 150 г или мука – 2 ст. ложки, картофель – 300 г, молоко – 4–5 стаканов, масло – 3 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки.*

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды,

вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из моркови

Состав: *морковь – 800 г, рис – 0,5 стакана, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана, сахар – 1 ч. ложка.*

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5–10 минут. После этого всыпать половину стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре на рисовом отваре

Состав: *морковь – 1 шт., картофель – 3 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, рис – 50 г, вода – 300 мл, молоко – 50 мл, половина яичного желтка.*

Промытый рис залить холодной водой и варить до готовности. Затем протереть, смешать с протертыми отваренными морковью и картофелем и кипящим молоком. Заправить растертым желтком с маслом. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп из гречневой крупы

Состав: *вода – 3 л, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., гречневая крупа – 1 стакан, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп овсяный

Состав: *вода – 1,5 л, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., овсяные хлопья – 0,5 стакана, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить

овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Суп из кабачков с рисом

Состав: *кабачок – 1 шт., рис – 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки – 2 ст. ложки, масло – 1 ст. ложка, вода – 1 л, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: *свекла – 5 шт., вода – 3 л, овсяные хлопья – 0,5 стакана, соль, сметана.*

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. За тем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 2–3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп из крапивы и риса

Состав: *листья крапивы – 4 ст. ложки, рис – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 0,5 стакана, зелень петрушки – 2 ст. ложки, перец, соль.*

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать с нежирной сметаной и зеленью петрушки.

Овощной суп с тефтелями

Состав: *картофелины – 2 средние, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., любая крупа – 100 г, масло – 2 ст. ложки, вода – 2 л, соль; для тефтелей: мясной фарш – 200 г, яйцо – 1 шт., мука – 2 ст.*

ложки, соль и специи по вкусу.

Смешать фарш, яйцо, муку (если фарш сухой, то муки достаточно половину порции), соль и специи. Хорошенько перемешать, можно выбить. Сделать шарики. Картофель, морковку и лук вымыть, очистить и нарезать произвольно. Крупу промыть в воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Выложить в мультиварку масло, морковь и лук, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на минимальное время и 10 минут обжаривать овощи. Потом к ним добавить картофель, крупу, тефтели, влить горячую воду, посолить. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква – 100 г, манная крупа – 1 ст. ложки, молоко – 50 мл, вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль.*

Тыкву почистить, нарезать кубиками, положить в мультиварку, туда же всыпать манку, сахар, посолить, влить горячую воду и молоко и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп перед подачей взбить блендером в пюре и добавить сливочное масло.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку. Если добавлять хлопья, не требующие варки, то суп превратится в кисель.

Картофельный суп с макаронными изделиями

Состав: *картофелины – 3 шт., любые макароны – 50 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., масло – 1 ст. ложка, соль, специи.*

Нарезать картофель брусочками или кубиками, морковку – брусочками, соломкой или кубиками, лук нашинковать. Морковку и лук обжаривать в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке, помешивая, минут 5. Добавить к поджарке картофель и специи, посолить, залить водой и довести до кипения на программе «Суп». Только тогда всыпать макароны и варить 30 минут (точное время зависит от вида макарон и развариваемости картошки).

Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

Состав: *пшенка – 50 г, кабачок – 1 маленький, луковица – 1 шт., пучок листьев крапивы, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить. В мультиварку положить промытое пшено, залить водой (количество зависит от желаемой

густоты супа) и варить 30 минут в режиме «Суп». За 10 минут до конца варки добавить кабачок, лук, листья крапивы. После окончания программы посолить и добавить сливочное масло.

Легкий овощной суп

Состав: *картофелины – 4 шт., брокколи – 200 г, цветная капуста – 200 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., вода – 1 л, соль.*

Картофель, лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все овощи выложить в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 40 минут. При желании готовый суп можно взбить блендером, превратив в суп-пюре.

Говяжий фарш

Состав: *говяжий фарш – 300 г, яйцо – 1 шт., красный перец – 1 шт., томатный соус – 50 мл, специи.*

Фарш смешать с яйцом, специями, перемешать. Сформировать фрикадельки, выложить на дно мультиварки, сверху положить овощи. Залить стаканом воды или бульона, добавить томатную пасту и поставить режим «Тушение» на 30 минут.

Мясные зразы, фаршированные омлетом

Состав: *говяжья вырезка – 150 г, черствый белый хлеб – 20 г, молоко – 15 мл, сливочное масло – 15 г, половина яйца.*

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить. Мясо с размоченным и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Мясные фрикадельки на пару

Состав: *говяжья вырезка – 150 г, вода – 0,5 стакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт.*

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла. Вымесить до получения однородной массы, сформовать небольшие шарики. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Мясной пудинг

Состав: *говяжья вырезка – 120 г, вода – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, половина яйца.*

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Молочный соус

Состав: *мука и сливочное масло – по 1 ст. ложке, молоко – 300 мл.*

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

Диетическая говядина

Состав: *говядина – 1 кг, специи (базилик, розмарин, чеснок, смесь перцев, мускатный орех, соль, паприка), вода – 1,3 л.*

Мясо промыть, обсушить бумажным полотенцем, обвалять в специях и положить в прохладное место на несколько часов. Положить в пакет для запекания мясо и поставить режим «Пароварка» на 120 минут. При этом получается прозрачный бульон, который может пригодиться для приготовления соусов и супов. Дать блюду постоять минут 10, потом вынуть мясо из рукава. В горячем виде завернуть в фольгу, положить под пресс и выставить на холод. Через несколько часов получится кусок диетической говядины.

Телятина тушеная

Состав: *мякоть телятины – 500 г, топленое масло – 3 ст. ложки, картофель – 600 г, морковь – 2 шт., репа – 1 шт., лук – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, томат-пюре – 3 ст. ложки, зелень петрушки, лавровый лист.*

Телятину нарезать на куски, запанировать в пшеничной муке. Картофель, морковь, репу нарезать кубиками. Головки мелкого лука оставить целыми, а если лук крупный, то разрезать его на дольки. Овощи и лук спассеровать с маслом. Подготовленное мясо, овощи и картофель положить в миску мультиварки, добавить зелень петрушки или сельдерея, лавровый лист, томат-пюре, все залить водой, закрыть крышкой и поставить режим «Тушение» на 1 час. Подавать к столу в той же посуде.

Телятина, тушенная с черносливом

Состав: *телятина – 800 г, картофель – 10–15 шт.,*

томатный соус – 1 стакан, лук – 3–4 головки, сливочное масло – 4 ст. ложки, чернослив – 100 г.

Подготовленную мякоть телятины нарезать на куски, положить в миску и протушить в режиме «Тушение» 20 минут. Мясо залить томатным соусом, добавить пассерованный лук, протушить при режиме «Тушение» 40–50 минут. После этого добавить хорошо промытый чернослив и протушить еще 20 минут. Подавать с отварным целым картофелем.

Говядина отварная с овощами

Состав: *говядина – 500 г, свежая морковь – 200 г, брюква – 100 г, свежая капуста – 300 г, картофель – 450 г, соус – 150 г, соль, перец, зелень.*

Говяжье мясо поместить в миску, залить водой, посолить и протушить в течение 1 часа. Затем положить морковь, брюкву, нарезанные дольками, капусту, нарезанную шашками. Включить опять режим «Тушение» на 30 минут.

Картофель сварить отдельно. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики и подать с овощами и сметанным соусом с луком, зеленью петрушки.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо – 100 г, мука пшеничная – 10 г, молоко – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 40 г, капуста цветная – 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Пудинг из отварной курицы

Состав: *отварное мясо курицы – 600 г, вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – полстакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-

пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Кролик с картошкой

Состав: *картофель – 1 кг, мясо кролика – 400 г, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень – по вкусу, томат.*

Очистить лук и морковь. Лук порезать кубиками. Морковь натереть на терке. Порезать крольчатину. Включить мультиварку в режиме «Тушение». Налить 1 ст. ложку растительного масла и обжарить лук, морковь, кролика в течение 10 минут. Почистить и порезать картошку. Положить ее на мясо. Развести сметану горячей водой (примерно стакан). Залить мясо с картошкой. Вода должна покрывать картошку. Можно сделать к кролику интересный французский соус. Для этого надо прокрутить через мясорубку кроличью печень, потом процедить ее через мелкое сито. Добавить печень с горячей водой к мясу, а вот сметану добавить в конце тушения и до кипения не доводить, а то свернется. Поставить режим «Тушение» на 30 минут. Можно добавить консервированный зеленый горошек.

Кролик с овощами

Состав: *кролик – 1500 г, морковь – 1 шт., перец болгарский (красный, зеленый, желтый) – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 5 ст. ложек, булгур – 1 стакан, соль, перец душистый, базилик – 1 ч. ложка.*

Подготовленного кролика нарезать на кусочки приблизительно. Включить мультиварку на режим «Жарка», налить оливковое масло и выложить кусочки кролика. Обжаривать при открытой крышке 7—10 минут. Затем на обжаренного кролика выложить крупно нарезанные овощи, посолить, поперчить по вкусу, добавить 1 мультистакан воды. Закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 1 час. По прошествии указанного времени, засыпать булгур и добавить еще 1/2 мультистакана кипяченой воды. И оставить в этом режиме еще на 15–20 минут.

Котлеты из индейки

Состав: *фарш из индейки – 300 г, хлеб – около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Фрикадельки паровые

Состав: *мякоть свинины – 500 г, куриное филе – 300 г, белок яйца – 1 шт., соевый соус – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ч. ложка, веточка укропа, зеленый горошек, соль.*

Мякоть свинины зачистить от сухожилий и жира, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе. В миску с измельченной массой влить соевый соус, растительное масло, добавить белок яйца, соль, все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики. Сварить фрикадельки на пару до готовности. Горячие фрикадельки украсить зеленым горошком и веточками укропа.

Судак, запеченный с картофелем под белым соусом

Состав: *судак – 600 г, картофель – 600 г, сухари молотые – 1 ст. ложка, масло сливочное (или маргарин сливочный) – 60 г, соус – 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Кусок филе рыбы положить в смазанную маслом чашу мультиварки, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками вареного или сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом или сливочным маргарином и выставить режим «Жарка» на 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась не достаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 столовые ложки бульона, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Судак, запеченный с макаронами под молочным соусом

Состав: *судак – 600 г, петрушка (корень) – 20 г, лук репчатый – 1 шт., макароны – 200 г, грибы – 80 г, крабы – 40 г, сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 100 г, соус паровой – 60 г, соус молочный – 0,6 л, соль.*

Сварить макароны и заправить их маслом. Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, проварить в режиме «Варка» с добавлением петрушки и лука 10 минут. Поло жить макароны в чистую чашу мультиварки, на них – припущенную рыбу, а на рыбу – вареные белые грибы и кусочки крабов, заправленные паровым соусом. Все залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Можно запекать рыбу без грибов и крабов. Так же можно приготовить треску, щуку, сазана.

Треска, запеченная в белом соусе

Состав: *треска (филе) – 800 г, для соуса мука – 50 г, молоко – 1 стакан, соль.*

Филе трески приготовить при режиме «Варка» за 20 минут в подсоленной воде, затем переключить режим на «Жарку», залить соусом и готовить 10 минут. Для приготовления соуса муку развести в столовой ложке холодного молока, процедить, влить в горячее молоко, довести до кипения.

Щука

Состав: *щука – 500 г, мука – 250 г, сливочное масло – 50 г, тертый хлеб – 100 г, картофель – 200 г, соус – 125 г, перец, соль, зелень.*

Подготовленное филе щуки без кожи и костей посолить, поперчить, обвалять в муке, смочить в растопленном сливочном масле и обвалять в хлебной крошке. Положить в чашу мультиварки и выставить режим «Жарка» на 20 минут. При подаче загарнировать картофелем, отдельно подать белый соус. Сверху посыпать зеленью.

Щука, запеченная с капустой

Состав: *щука – 500 г, пшеничная мука – 30 г, репчатый лук – 60 г, сливочное масло – 80 г, растительное масло – 60 г, тушеная капуста – 600 г, ржаной хлеб – 120 г, перец, соль по вкусу, панировочные сухари.*

Филе щуки нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. В чашу мультиварки выложить половину тушеной капусты, разровнять ее и разложить куски рыбы с интервалами. На каждый кусок щуки положить спассерованный лук и все покрыть оставшейся капустой, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и выставить режим «Тушение» на 30 минут. При подаче рыбу с капустой выложить на блюдо, полить маслом, посыпать зеленью, разложить вокруг ломтики ржаного хлеба, поджаренные на сливочном масле.

Хек в молоке с картофелем

Состав: *хек – 300 г, молоко – 100 г, мука – 1 ст. ложка, растительное масло – 25 г, сливочное масло (для соуса) – 25 г, лук – 60–70 г, картофель – 200 г, соль, перец, лавровый лист.*

Очищенный хек разрезать на куски, поместить в чашу мультиварки, перекладывая шинкованным сырым луком, залить молоком, добавить туда растительное или сливочное масло, перец горошком, соль, лавровый лист и в режиме «Тушение» готовить 30 минут. *Приготовить соус:* часть молока слить, развести им поджаренную с маслом муку, влить его в рыбу и

прокипятить. Рыбу подать с отварным картофелем, соусом, зеленью.

Хек в овощах

Состав: *хек – 2 шт., лук репчатый – 1–2 шт., морковь – 2–3 шт., масло оливковое, перец черный молотый, соль.*

Тушки хека промыть под холодной водой и натереть солью и черным перцем. В чашу мультиварки налить оливковое масло и включить режим «Выпечка». Выложить в чашу нарезанный лук и морковь, посолить и жарить до полумягкости минут 7–10. Теперь переложить половину обжаренных овощей в тарелку, а в мультиварку поместить рыбу. Овощи положить обратно в мультиварку поверх рыбы. Теперь закрыть крышку и установить режим «Тушение» на 1 час.

Йогурт в мультиварке

Состав: *молоко пастеризованное – 1 л, йогурт натуральный – 100 мл.*

В кастрюле подогреть молоко до температуры около 40°, добавить йогурт, при необходимости до однородности смеси взбить все миксером. Взять маленькие чистые стерилизованные баночки, налить смесь, накрыть баночки крышками, не закручивая их, или можно накрыть их пищевой пленкой, поставить в мультиварку, дно которой застелено полотенцем. Налить в чашу теплую воду температурой около 40 градусов до «плечиков» банок, закрыть крышку, включить мультиварку на режим подогрева и 20 мин выдержать, затем отключить прибор от сети и оставить внутри, не открывая крышку, йогурт еще на час, затем снова на 15–20 мин включить подогрев и снова на час отключить мультиварку.

Йогурт со сливками

Состав: *молоко – 500 мл, сливки 11 %-ые – 500 мл, натуральный йогурт – 100 мл, сахар – 3 ст. ложки.*

Банки простерилизовать. Соединить молоко со сливками, сахаром и йогуртом, перемешать, налить в баночки, поставить их в мультиварку, влить теплую воду до нижней отметки в чаше, закрыть мультиварку крышкой, включить режим «подогрев» на час, затем отключить прибор, не открывая крышку, оставить еще на 2 часа или более. Готовый нетекучий йогурт убрать в холод.

Йогуртовый суп

Состав: *йогурт натуральный – 200 мл, редиска – 3 шт., огурец – 1 шт., оливковое масло – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1 ч.*

ложка, цедра лимона – 1 ч. ложка, соль и перец – по вкусу, укроп – 1 г, чеснок – 1 зубок, орехи – по вкусу.

Огурец и редис натереть на терке. Смешать йогурт, чеснок (выдавить через пресс или мелко нарезать), мелко нарезанный укроп, цедру лимона, оливковое масло и лимонный сок. Посолить и поперчить по вкусу. Выставить режим «Подогрев» на 5 минут. Выложить в стеклянную тарелку или бокал овощи, залить йогуртовой смесью и перемешать. Сверху выложить орешки, маленькую веточку укропа и украсить по своему желанию.

Овощное рагу с йогуртовой подливой

Состав: *брокколи – 300 г, капуста цветная – 300 г, бульон овощной – 150 мл, лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., йогурт натуральный – 150 мл, масло оливковое – 40 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль.*

Оба вида капусты промыть, разобрать. Репчатый лук и морковь промыть, очистить и некрупно нарезать. Прожарить на сковороде с оливковым маслом и выложить в чашу мультиварки. Положить туда брокколи и цветную капусту. Добавить бульон и выставить режим «Тушение» на 15 минут. Промыть и порезать зелень петрушки. Выложить овощное рагу в тарелки. Соус, получившийся во время тушения, размешать с йогуртом, подсолить и поперчить. Залить овощное рагу готовой подливой и посыпать зеленью петрушки.

Курица с цветной капустой

Состав: *йогурт натуральный – 150 г, капуста цветная – 300 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, ножки куриные – 4 шт.*

Капусту разобрать на соцветия. Голени промыть, обсушить. Соединить в чаше капусту и голени. Добавить натуральный йогурт, соль, паприку. Добавить чеснок. Перемешать, включить режим «Выпечка» на 45 минут.

Диетическая творожная запеканка

Состав: *творог диетический – 180 г, отруби – 2 ст. ложки, яйцо куриное – 1 шт., яблоко – 1 шт., сахар – по вкусу, йогурт натуральный – 1 ст. ложка, зефир – 1 шт., манная крупа – 1 ст. ложка.*

Творог размять. Яблоко порезать на небольшие кусочки (дольки, кубики). В творог добавить яйцо, яблоко, манную крупу, отруби, измельченный зефир (по желанию), йогурт и сахар. Хорошо перемешать. Выложить в чашу. Выставить режим «выпечка» на 20–25 минут.

Зразы из гречневой крупы с творогом

Состав: *гречневая крупа – 200 г, творог – 250 г, молоко – 400 г, яйца – 2 шт., сахарный песок – 50 г, сливочное масло – 40 г.*

Положить в кастрюлю творог, яйцо, столовую ложку сахара, все перемешать и растереть. В чашу налить молока и в режиме «Варка» довести до кипения, положить масло, дробленую гречневую крупу и готовить 10 минут. Приготовленную кашу немного охладить, добавить яйцо и сахарный песок, перемешать. Из приготовленной каши сделать круглые лепешки, на середину их положить творожный фарш и защипать, как пирожки. Выставить режим «На пару», выложить зразы на решетку, закрыть крышкой на 15 минут. При подаче полить сметаной.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: *яблоки – 2–3 шт., изюм – 0,5 стакана, творог – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., шпинат – 50 г, сметана – 0,5 стакана.*

Морковь нашинковать мелкой лапшой и сложить в чашу мультиварки со сливочным маслом и небольшим количеством воды, в режиме «Тушение» готовить 10 минут, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. В чистую чашу мультиварки выкладывать слоями творог, затем яблоки, всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Поставить режим «Выпечка» на 30 минут. Подавать со сметаной.

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог – 500 г, рис – 60 г, сахарный песок – 30 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в чашу, полить сметаной, поставить режим «Выпечка» на 20 минут.

Сахарный диабет 1 типа

Сущность заболевания

Это болезнь, при которой эндокринная система не справляется со своими функциями. Ее провоцируют ускоренный ритм жизни, стрессы, неправильное питание и сидячий образ жизни.

Организм не способен перерабатывать углеводы, поскольку недостаточно инсулина – гормона поджелудочной железы. Гормон помогает превратить глюкозу и другие элементы питания в жизненную энергию. Если же инсулина не хватает, происходит сбой во всем организме. Больной теряет активность, появляется слабость, нарушается сон, страдают почки и нервно-сосудистая система. Диабетики просто не могут напиться, им приходится поглощать большие объемы жидкости, часто бегать в туалет, сильно потеть, испытывать постоянное чувство усталости и разбитости. Диабет способен причинить больному колоссальные страдания. Самое тяжелое состояние при диабете первого типа может проявить себя диабетической комой.

Снижение секреции и синтеза инсулиновых клеток, деструкция клеток поджелудочной железы являются признаками сахарного диабета 1 типа. При этом появляется чрезмерная жажда, потеря мышечной массы и веса, повышенный аппетит или наоборот его отсутствие. Определить факт заболевания можно с помощью анализов крови на содержание глюкозы.

У пациентов, которым поставлен диагноз сахарный диабет 1 типа, инсулин поджелудочной железой вообще не продуцируется. В таком положении органы пищеварения оказываются абсолютно неспособными расщеплять и усваивать углеводы.

В организме человека большинство внутренних органов являются инсулинозависимыми и из-за дефицита инсулина, клетки не могут получать необходимое количество энергии, в крови остается очень высокий уровень глюкозы, то есть повышается уровень сахара в крови.

Также дефицит инсулина приводит к проблемам в жировой ткани, и это служит причиной потери веса на фоне слишком большого аппетита больного диабетом, когда жировая ткань разрушается очень быстрыми темпами и выводится из организма.

Для того чтобы компенсировать все происходящие нарушения обмена веществ и эффективно очистить кровь от разнообразных примесей в виде аминокислот и жиров, печень начинает вести активные процессы по переработке этих веществ в кетоновые тела, которые используются многими внутренними органами, в том числе и мозгом, которому необходим инсулин.

Вследствие повышенного содержания в крови глюкозы повреждаются сосуды глаз и почек. Поэтому люди, страдающие от сахарного диабета первого типа, теряют остроту зрения, часто становятся слепыми. Повреждаются почки, и развивается почечная недостаточность. Часто пациенты жалуются на боль или онемение в конечностях. Это связано с тем, что нарушается кровообращение и поражаются нервы. При нарушении кровообращения в стопах есть риск ампутации конечностей. Сахарный диабет 1 типа сопровождается повышенным содержанием холестерина в крови, что объясняет возникновение у больных инфаркта миокарда или инсульта.

Симптомы, причины

Симптомы при сахарном диабете весьма разнообразны. Многое зависит от возрастной категории, условий жизни, частоты стрессовых ситуаций, рациона, режимов сна и бодрствования. Наиболее характерные симптомы и признаки, когда прогрессирует сахарный диабет 1 типа, представлены следующими состояниями:

– повышенное чувство жажды;
– постоянная сухость в ротовой полости;
– повышенное слюноотделение;
– учащенное мочеиспускание;
– общая слабость;
– резкая смена самочувствия до и после принятия пищи;
– сонливость после еды;
– частая зевота;
– резкое снижение веса;
– резкое повышение веса;
– непрекращающееся даже в ночное время суток чувство голода;
– мышечная слабость;
– частое онемение нижних и верхних конечностей;
– отечность;
– запах ацетона из ротовой полости;
– тошнота;
– рвота;
– невозможность преодолевать небольшие расстояния пешком;
– кожные покалывания и зуд;
– нарушение эректильной функции;
– сбои менструального цикла;
– снижение иммунитета;
– склонность к фурункулезу;
– долго незаживающие раны;
– трещины на пятках;
– кровоточивость десен;
– ухудшение зрения;
– сухость кожных покровов;
– хрупкость костей;
– резкие боли в брюшине.

Причины возникновения этой тяжелой болезни до конца не определены. Основной причиной во многих случаях сахарного диабета 1 типа, можно назвать сбой, происшедший в иммунной

системе. Первопричина проявления болезни, кроется еще более глубже – а именно, в генах человека. Современная медицина определяет ряд факторов, способствующих проявлению сахарного диабета:

– вирусы;
– постоянные стрессы;
– дисфункции печени;
– дискинезия желчевыводящих путей;
– хронические энтероколиты;
– язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
– родовые травмы;
– ожирение;
– малоподвижный образ жизни;
– генетическая наследственность;
– инфекционные заражения;
– злоупотребление алкоголем;
– травмы поджелудочной железы.

Сахарный диабет данного типа составляет 10—15 % от общего числа заболевания диабетом, и чаще подвергаются болезни подростки и дети. Болезнь возникает в результате малоподвижного образа жизни и чрезмерного употребления углеводов и сладостей. Люди, злоупотребляющие газированными напитками, копченостями, сладостями, консервированными продуктами и фаст-фудами подвержены риску заболевания.

К заболеваниям, представляющим опасность приобретения сахарного диабета, относятся: краснуха; ветряная оспа; вирусный гепатит; корь; эпидемический паротит (свинка). Большинство заболеваний проявляются в подростковом возрасте, поэтому группа риска – это дети подросткового возраста. Причиной такой предрасположенности является и то, что большинство вирусных инфекций убивают бета-клетки поджелудочной железы, организм начинает активировать процессы компенсации этих повреждений, но, к сожалению, эти мероприятия не дают положительных результатов. Поэтому зачастую, между проявлением диабета и инфицированием организма вирусным заболеванием, проходит некоторое время.

Профилактические приемы, направленные на предотвращение развития сахарного диабета:

– контроль водного баланса организма;

– употребление в пищу продуктов с содержанием грубой клетчатки;

– употребление витаминов, способствующих повышению уровня иммунитета и позволяющих организму функционировать и защищаться от вирусных и инфекционных заболеваний;

– спокойный, размеренный образ жизни без стрессов и негативного воздействия на состояние нервной системы.

Сегодня сахарный диабет невозможно полностью вылечить, но вполне возможно уменьшить риск тяжелого воздействия на общее состояние здоровья, исключить появление сопутствующих заболеваний, осложнений с помощью комплексного лечения, состоящего из диетотерапии, инсулинотерапии, терапии с помощью препаратов, тщательного самоконтроля и физических нагрузок, активного способа жизни.

Принципы питания

Диетотерапия – это тот метод лечения сахарного диабета, который является основой всей программы лечения, именно от того, насколько внимательно вы относитесь к своему рациону питания, его режиму, количеству получаемых калорий, витаминов и микроэлементов, во многом зависит успех и достижение цели – остановить развитие диабета. Соблюдение диеты играет важнейшую роль в стабилизации состояния больного. При составлении ежедневного меню должно учитываться общее количество потребляемых углеводов. Регулировать уровень углеводов необходимо, а полностью исключить их из пищевого рациона недопустимо.

Повседневный пищевой рацион диабетика 1 типа **рекомендует** следующие продукты:

– отрубной, ржаной, пшеничный хлеб (200 г суточная норма);

– свежие овощи: морковь, свекла, помидоры, огурцы, кабачки, сладкий перец;

– нежирное отварное мясо;

– тушеную нежирную рыбу;

– обезжиренный творог, кефир, ряженку (в небольшом количестве);

– нежирные некопченые, несоленые сыры;

– рафинированное растительное масло;

– куриные яйца (не более 3 шт. в течение недели, не рекомендуется употреблять желток);

– гречку, рис, овсянку в составе каш, сваренных на воде или нежирном молоке;

– фрукты с невысоким содержанием глюкозы в киселях и компотах;

– овощные салаты с добавлением рафинированного растительного масла;

– несладкий зеленый чай;

– зелень.

Важно **исключение** из пищевого рациона лицам с диабетом первого типа следующих продуктов:

– сдобной выпечки;

– сладких напитков с газом;

– конфет;

– всевозможных сладостей;

– винограда;

– кураги;

– изюма;

– фиников;
– бананов;
– груш;
– жирного творога;
– копченостей;
– йогуртов;
– алкоголя;
– соленых консерваций;
– сладких соусов;
– жирного мяса;
– жирной рыбы;
– консервов.

При лечении больных сахарным диабетом и ожирением обязательным является соблюдение субкалорийной диеты, при которой обеспечен отрицательный энергетический баланс. Если снижение веса происходит менее 0,5 кг в неделю, то 1–2 раза в неделю следует проводить разгрузочные дни с определенным количеством продуктов на день. Это может быть употребление в течение дня:

– либо 1–1,5 кг яблок,

– либо 1,5–2 кг свежих огурцов,

– либо 600 г нежирного творога, может быть 200 г нежирного творога и 500 мл кефира,

– либо 300 г вареного нежирного мяса и 200–300 г свежих овощей (кроме картофеля),

– либо 200 г риса и 500 г яблок.

Применяются также овсяные дни (200–250 г овсяных хлопьев или 150–200 г овсяной муки, сваренные на воде без соли); овсяно-овощные (200–250 г овсяных хлопьев и 500–600 г овощей, бедных углеводами, по 250–300 г на обед и ужин).

В разгрузочные дни пищу необходимо принимать 5–6 раз в день. Необходимо учесть, что разгрузочные дни показаны только при условии, если в остальные дни недели больной соблюдает диету, обеспечивающую отрицательный энергетический баланс.

При диабете **голодание**, в том числе и при ожирении, **противопоказано.**

Блюда

Для больных диабетом предпочтительнее: варка на воде, в овощном отваре и других жидкостях; варка паром, припускание (применяют для приготовления продуктов нежной консистенции, с большим содержанием влаги – рыбы, овощей, изделий из кнельной массы); варка с последующим обжариванием в духовке. Реже употребляются тушеные блюда.

Поскольку совершенно необходимо точно учитывать количество съеденного (особенно это относится к углеводам), нежелательно готовить пищу «на глаз», лучше пользоваться мерной посудой и специальными таблицами состава пищевых продуктов.

Салат из репчатого лука и яблок

Состав: *лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Луковицу мелко нарезать. Два яблока натереть или мелко нарезать. Все смешать и залить сметаной.

Салат из зеленого лука с яйцом

Состав: *зеленый лук – 300 г, яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с мелко нарезанными яйцами. Заправить сметаной и посолить.

Салат из моркови и чеснока

Состав: *морковь – 1 шт., чеснок —2 дольки, майонез (сметана) – 1 ст. ложка.*

Натереть на мелкой терке свежую морковь, перемешать с мелко нарезанным либо раздавленным в чесночнице чесноком, затем перемешать с майонезом (сметаной).

Таким же образом готовится салат из вареной свеклы и чеснока.

Салат из моркови и яблок

Состав: *морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль, ксилит по вкусу.*

Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке, перемешать и заправить майонезом, солью, ксилитом. Украсить зеленью петрушки или сельдерея.

Салат из моркови с орехами

Состав: *морковь – 1 шт., чеснок – 2 дольки, орехи (очищенные) – 5 шт., майонез (сметана) – 1 ст. ложка.*

Натереть на мелкой терке свежую морковь, перемешать с мелко нарезанным либо раздавленным в чесночнице чесноком. Грецкие орехи измельчить и перемешать с морковью и чесноком. Затем добавить майонез (сметану).

Салат из моркови с чесноком

Состав: *морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2–3 дольки, майонез – 2 ст. ложки.*

Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке, смешать с натертым чесноком и заправить майонезом.

Салат из моркови, яблока и редьки

Состав: *морковь, редька и яблоко – по 1 шт., чеснок – 2 дольки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Морковь, яблоко и редьку натереть на крупной терке, перемешать, добавить измельченный чеснок, присолить и заправить растительным маслом.

Салат на ксилите

Состав: *корень петрушки – 100 г, яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, ксилит – 2 г, лимонный сок и соль по вкусу.*

Натереть корень петрушки, перемешать с мелко нарезанным яблоком, заправить сметаной, добавить соль, ксилит, лимонный сок.

Салат из петрушки, одуванчиков и моркови

Состав: *петрушка – 50 г, листья одуванчика – 60 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 шт., укроп, соль.*

Морковь натереть на крупной терке, петрушку мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), перемешать со сметаной и, посыпав укропом, подать к столу.

Салат из петрушки и моркови

Состав: *корень петрушки – 100 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, ксилит, укроп, соль и лимонный сок по вкусу.*

Петрушку и морковь натереть на крупной терке и перемешать со сметаной. Соль, ксилит, лимонный сок добавить по вкусу. Посыпать укропом.

Салат из петрушки, помидоров и лука

Состав: *петрушка – 50 г, помидор – 1 шт., репчатый лук – 1*

шт., сметана – 1 ст. ложка, укроп, соль по вкусу.

Мелко нашинковать зелень петрушки, нарезать дольками помидоры, кружочками лук. Перемешать со сметаной, посыпать укропом.

Салат из петрушки, цикория и огурца

Состав: *петрушка – 50 г, листья цикория – 30 г, огурец – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, соль, укроп и растительное масло по вкусу.*

Мелко нарезать петрушку и листья молодого цикория, смешать с мелко нарезанным огурцом, добавить растительное масло и соль.

Салат из помидоров с чесноком

Состав: *помидоры – 1 шт., чеснок – 2 дольки, сметана – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.*

Свежие помидоры нарезать кружочками, добавить мелко нарезанный чеснок, полить сметаной.

Салат из помидоров, фаршированных огурцами и хреном

Состав: *помидоры – 2 шт., огурцы – 1 шт., хрен – 1 ст. ложка, зелень, сметана – 1 ст. ложка, соль.*

Ровные целые помидоры нарезать. Перемешать с мелко нарезанными огурцами и укропом. Сметану перемешать с тертым хреном. Смесью заправить подготовленные овощи, посыпать зеленью.

Салат весенний

Состав: *укроп и зеленый лук – по 200 г, яйцо – 3 шт., сметана – 100 мл, соль.*

Укроп и зеленый лук мелко нарезать, добавить натертые вареные яйца, посолить, добавить сметану, перемешать.

Салат из редьки с капустой

Состав: редька – 2 шт., белокочанная капуста – по объему, как редьки, молотые ржаные сухари – 3 ч. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка.

Нарезать мелкими кубиками редьку, прибавить столько же нарезанной белокочанной капусты, затем мелко молотые сухари и заправить растительным маслом. Посолить по вкусу. Подать на стол, посыпав свежей зеленью.

Салат из редьки и свеклы

Состав: *редька и свекла – по 100 г, чеснок – 2–3 дольки,*

майонез – 3 ст. ложки, соль.

Редьку и свеклу натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и заправить майонезом.

Салат из редьки с клюквенным соком

Состав: *редька – 2 шт., клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Редьку натереть, полить клюквенным соком, добавить растительное масло. Перемешать, посолить, настоять полчаса – час и подать к столу.

Салат из топинамбура и редиса

Состав: *топинамбур – 200 г, редис – 200 г, сметана – 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Топинамбур и редис натереть на крупной терке в равных долях, посолить и заправить сметаной.

Салат из топинамбура с помидорами

Состав: *топинамбур – 200 г, помидоры – 2 шт., чеснок – 2 дольки, майонез – 2 ст. ложки.*

Топинамбур натереть на крупной терке, помидоры мелко порезать, добавить толченый чеснок, посолить и заправить майонезом. Перед подачей на стол посыпать свежей зеленью.

Салат из топинамбура с яблоками

Состав: *топинамбур – 150 г, яблоко– 1 среднее, сметана – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, соль.*

Топинамбур натереть на крупной терке, добавить измельченное яблоко, заправить сметаной. Сверху посыпать зеленью.

Салат из сельдерея и креветок

Состав: *сельдерей – 100 г, картофель – 1 шт., огурец – 1 шт., зеленый горошек 3 ст. ложки, вареные креветки – 100 г, майонез – 1 ст. ложка, укроп, соль, ксилит по вкусу.*

Отварные сельдерей, картофель и свежие огурцы мелко нарезать, смешать с нарезанной мякотью шеек вареных креветок. Добавить зеленый горошек и заправить майонезом, ксилитом, солью. Посыпать зеленью.

Салат из сельдерея с яблоками и хреном

Состав: *яблоки – 2 шт., сельдерей – 30 г, хрен – 30 г, простокваша – 100 мл.*

Натереть на крупной терке неочищенное яблоко и сельдерей

в соотношении 3:1, положить в простоквашу. Заправить солью и мелко натертым хреном.

Салат из сельдерея и грибов

Состав: *сельдерей – 60 г, картофель – 1 шт., грибы – 60 г, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень, соль и перец по вкусу.*

Отваренные сельдерей и картофель нарезать ломтиками, а отваренные грибы – соломкой. Все перемешать и заправить майонезом, солью, перцем, посыпать зеленью и яйцом.

Салат из тыквы

Состав: *тыква и соленый огурец – по 100 г, сметана – 2 ст. ложки.*

Тыкву и соленый огурец натереть на крупной терке и заправить сметаной.

Студень из говядины

Состав: *говядина – 0,5 кг, морковь – 3 шт., лук – 3 шт., желатин – 30 г, чеснок, зелень, соль, лавровый лист, перец душистый по вкусу.*

Говядину вместе с костями помыть, залить холодной водой и варить на слабом огне 4–5 часов. За час до готовности добавить лук и морковь. Мелко порубить, отделив от костей. Вновь залить бульоном, посолить, добавить специи, кипятить 15–20 минут, перед окончанием варки влить замоченный желатин и растертый чеснок. Разлить по формочкам. Подать с зеленью и хреном.

Паштет мясной

Состав: *говядина – 250 г, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., масло сливочное – 60 г, зелень, соль, специи по вкусу.*

Мясо отварить, нарезать ломтиками, тушить 10–15 минут с поджаренным луком. Пропустить через мясорубку 2–3 раза, одновременно добавляя масло, вареную морковь, соль, специи. Сформировать в виде рулета, охладить. Украсить зеленью.

Курица заливная

Состав: *куриное мясо – 300 г, бульон – 250 мл, яйцо – 2 шт., дольки лимона, огурец – 1 шт., зелень, желатин – 10 г, соль, перец, лавровый лист по вкусу.*

Курицу отварить и остудить в бульоне, потом отделить мясо от костей. Растворить в бульоне предварительно замоченный желатин. Аккуратно выложить мясо в формочку, украсить яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью, залить бульоном с желатином и охладить.

Бульон мясной с пудингом из ветчины и лиственной зелени

Состав: *мясо (с костью) – 300 г, масло сливочное – 20 г, ветчина – 100 г, шпинат – 30 г, морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., молоко —2 ст. ложки, сыр – 20 г, петрушка (зелень), зеленый лук.*

Из мяса, моркови, белых кореньев и части лука сварить бульон. Нежирную ветчину мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Зеленый лук и шпинат мелко нашинковать и вместе с ветчиной слегка обжарить на масле и сложить в формочку, смазанную маслом, затем залить яйцом, смешанным с молоком, сверху засыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей к столу положить пудинг в тарелку и залить бульоном.

Бульон мясной с фаршированными огурцами

Состав: *мясо – 300 г, свежий огурец – 1 шт., лук – 1 шт., масло сливочное – 20 г, сыр – 20 г, яйцо – 1 шт., укроп.*

Из мяса и воды сварить бульон. Огурец очистить от кожуры, удалить сердцевину, опустить в подсоленную кипящую воду и кипятить 5 минут, затем вынуть и дать обсохнуть. Одновременно нарезать мясо и поджарить вместе с луком, после чего пропустить через мясорубку, смешать с рубленой зеленью и яйцом, нафаршировать огурцы, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Перед самой подачей к столу положить фаршированные огурцы в горячий бульон.

Мясной бульон с яйцами и шпинатом

Состав*: мясной бульон – 500 мл, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., шпинат – 80 г, сливочное масло – 50 г, яйцо – 4 шт., корень петрушки, соль и перец по вкусу.*

В мясной бульон добавить головку репчатого лука и одну морковь, корень петрушки. Потушить шпинат с частью масла и небольшим количеством воды, а затем протереть через сито. Хорошо растереть масло, желтки, соль и перец, смешать со шпинатом и подержать 15 минут на водяной бане. Полученную массу положить в мясной бульон, предварительно вынув из него лук. Отварную морковь размять и тоже положить в бульон.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 1 вилок, сливочное масло – 30 г, мясной бульон – 0,5 л, ветчина – 50 г.*

В слегка подсоленной воде отварить небольшой вилок

цветной капусты, пока она не станет совсем мягкой, протереть через сито. Растопить в кастрюльке масло, смешать его с протертой капустой так, чтобы она им хорошо пропиталась. Прямо перед подачей на стол разбавить мясным бульоном до желаемой густоты и немного прокипятить. При желании можно добавить мелко нарубленную ветчину.

Суп вкусен только в том случае, если его готовить непосредственно перед подачей.

Суп из помидоров с чесноком

Состав: *помидоры – 3 шт., чеснок – 3 дольки, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., рис – 20 г, соль и специи по вкусу.*

Репчатый лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить к нему нарезанные помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним обжаренную морковь, петрушку, рис, залить мясным бульоном или овощным отваром и варить, предварительно посолив. Варить 35–40 минут, пока рис не сварится. Протереть через сито, положить чеснок и еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.

Суп с баклажанами

Состав: *бульон – 500 мл, баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., картофель – 2 шт., соль, зелень и специи.*

Баклажан средней величины нарезать ломтиками и обжарить в сливочном масле, обваляв в муке. Обжарить мелко нарезанные морковь и болгарский перец. В кипяток бросить картофель и лук, а когда эти овощи сварятся, добавить обжаренные овощи. После готовности суп немного настоять, тогда он становится вкуснее.

Тыква, тушенная с укропом

Состав: *тыква – 400 г, лук – 3 шт., укроп, сметана, лимонный сок.*

Нарезанную кусочками очищенную тыкву вместе с мелко порезанными луковицами залить водой (2 стакана) и уварить на слабом огне до получения однородной массы. За 5 минут до готовности добавить зелень укропа. Перед подачей на стол заправить сметаной. Можно добавить лимонный сок.

Запеканка из тыквы с яблоками

Состав: *тыква – 500 г, яблоки – 3 шт., манная крупа – 80 г, яйцо – 2 шт., ксилит – 20 г.*

Тыкву очистить от кожуры и пропустить через мясорубку, смешать с яблоками, эту смесь недолго тушить в молоке. Затем

добавить манную крупу, тщательно перемешать, тушить еще 5–7 минут; затем охладить, смешать с сырым яйцом, добавить ксилит и немного соды. Сковороду смазать растительным маслом, выложить на нее смесь слоем в 2–3 см и запечь в духовке до полной готовности.

Перец, фаршированный сыром и яйцами

Состав: *перцы – 300 г, сыр – 150 г, яйцо – 3 шт., соль, перец по вкусу.*

Два яйца отварить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Затем натереть сыр (лучше брынзу). Смешать яйца с сыром, добавить в смесь сырое яйцо, посолить, поперчить и нафаршировать этой смесью предварительно очищенные перцы.

Перцы обжарить со всех сторон на растительном масле до появления корочки и, добавив воды, тушить до полной готовности.

Перец, фаршированный морковью

Состав: *перцы – 2 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 1 долька, зелень петрушки и сельдерея, сметана.*

Натертую на крупной терке морковь смешать с толченым чесноком и нарезанной зеленью петрушки и сельдерея. Перцы надрезать сбоку и нафаршировать смесью. Залить их кипятком, чтобы он полностью покрывал овощи, и тушить до готовности. Подавать можно со сметаной.

Перец с морковью

Состав: *перцы – 4 шт., морковь – 3 шт., лук – 3 шт., помидоры – 3 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, лавровый лист, черный перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

У перцев вынуть семена, промыть и начинить морковью, предварительно потушенной с репчатым луком. Подготовленный перец уложить в кастрюлю, залить водой, добавить нарезанные помидоры, лавровый лист, перец, соль и тушить до готовности.

Фаршированные кабачки

Состав: *кабачок – 1 средний, для фарша: вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 100 мл.*

Кабачки нарезать толстыми кружочками, очистить от сердцевины и кожуры. Приготовить фарш из смеси риса, пассерованного лука, моркови и яйца и заполнить кабачки, уложить на противень, залить сметаной. Запекать в духовке до готовности.

Котлеты из картофеля и отрубей

Состав: *картофель – 5 шт., отруби пшеничные – 100 г, молоко – 70 мл, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт.*

Хорошо вымытый картофель в кожуре отварить, очистить и пропустить через мясорубку. Отруби смешать с молоком и дать постоять 15–20 минут, соединить с картофелем, добавить яйцо и половину масла, все хорошо вымешать, сделать котлеты, обвалять в остальных отрубях и обжарить в масле.

Морковные оладьи

Состав: *морковь – 3 шт., яйцо – 2 шт., мука (можно ржаную) – 3–4 ст. ложки, соль по вкусу.*

Сырую морковь натереть на мелкой терке, слегка отжать сок, смешать морковь с мукой и сырым яйцом, посолить, можно добавить немного соды. Смесь разделить на оладьи и жарить на растительном масле.

Оладьи из топинамбура с морковью

Состав: *топинамбур – 500 г, морковь – 500 г, яйцо – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, соль.*

Топинамбур и морковь натереть на мелкой терке, добавить яйца, муку, соль и все перемешать. Массу выложить ложкой на горячую сковороду с растительным маслом и жарить.

Каша овсяная с морковью

Состав: *крупа овсяная – 80 г, морковь – 1 шт., вода – 150 мл, молоко – 150 мл, ксилит – 10 г, соль по вкусу.*

Морковь нарезать, спассеровать с молоком или сливочным маслом, охладить и пропустить через мясорубку. Измельченную морковь положить в кипящую воду с молоком и варить, всыпав промытую крупу, соль, ксилит, до полной готовности.

Баклажаны, запеченные с простоквашей

Состав: *баклажаны – 4 шт., помидоры – 5–6 шт., яйцо – 2 шт., простокваша – 1 стакан, мука – 7 ст. ложек, сливочное масло – 50 г, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны помыть, нарезать поперек ломтиками толщиной 1 см, посолить, оставить на 10–15 минут, затем ополоснуть в холодной воде, промокнуть салфеткой, запанировать в муке и обжарить на масле с двух сторон. В глубокую сковороду уложить баклажаны, переслаивая их нарезанными ломтиками помидоров, посолить, можно поперчить. Яйца взбить с простоквашей, залить смесью баклажаны и запечь.

Мясная запеканка

Состав: *картофель – 500 г, мясо – 300 г, лук репчатый – 200 г, яйцо – 2 шт., молоко – 3/4 стакана, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Отварить картофель, размять, добавить немного картофельного отвара, яйца, посолить. Отварить мясо, пропустить через мясорубку и смешать с жареным луком. На противень, смазанный растительным маслом, выложить слоем картофель, на него – мясной фарш. Залить взбитыми с молоком яйцами, запекать в духовке 10 минут при температуре 200 градусов. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Печень в сметане с печеными яблоками

Состав: *печень говяжья – 500 г, лук репчатый – 7 шт., сметана – 2 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, яблоки антоновские – 500 г, соль по вкусу.*

Печень нарезать ломтиками, слегка отбить каждый кусочек, обвалить в муке и немного обжарить. Переложить в глубокую кастрюлю, добавить мелко нарезанный жареный лук, залить водой, положить сметану и тушить до готовности, посолив по вкусу. В духовке запечь антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выложить печень на тарелку, полить соусом и в качестве гарнира подать печеные яблоки.

Котлеты из индейки рубленные паровые

Состав: *индейка – 200 г, хлеб белый – 1 ломтик, молоко – 50 мл, сливочное масло – 30 г, лук – 1 шт., соль, зелень и специи по вкусу.*

Мякоть индейки пропустить через мясорубку дважды, смешать с белым хлебом, размоченным в молоке, добавить соль, специи, лук, масло. Размешать, взбить, разделить на котлеты, варить на пару.

Кабачки с мясом

Состав: *кабачки – 500 г, фарш куриный – 150 г, рис – 70 г, помидоры – 2 шт., лук – 2 шт., сметана – 70 г, растительное масло, зелень укропа, соль по вкусу.*

Кабачки очистить и нарезать кольцами толщиной 1,5–2 см. Сделать углубление в середине и положить с горкой фарш, смешанный с отварным рисом. Выложить на противень, предварительно смазав его растительным маслом. Для соуса потушить помидоры и лук, добавить сметану, посолить. Этим

соусом полить кабачки и запекать в духовке.

Рыбное филе с яблоками

Состав: *рыбное филе – 500 г, яблоки – 3–4 шт., сельдерей – 30 г, лук – 1 шт., белок яйца – 3 шт., молоко 1/2 стакана, томатная паста – 50 г, соль и специи по вкусу.*

Яблоки, лук и сельдерей натереть на крупной терке, перемешать и уложить на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Отделить яичный белок, взбить его с молоком и томатной пастой; уложить рыбное филе на фруктово-овощную подушку, посолить и залить смесью. Запечь в духовке.

Паста для бутербродов

Состав: *«геркулес» – 3 ст. ложки, грецкие орехи – 2–3 шт. (можно заменить по вкусу), мед – 1 ст. ложка, соль, молоко или вода.*

«Геркулес» перемолоть в кофемолке, смешать со смолотыми грецкими орехами (можно взять по желанию фундук, или арахис, или другие). Посолить, положить мед, тщательно перемешивая, влить молоко или воду до получения пастообразной массы.

Морковный торт

Состав: *морковь – 300 г, фруктоза – 150 г, мука – 50 г, толченые сухари – 50 г, орехи – 200 г, яйцо – 4 шт., вишневый или другой сок – 1 ч. ложка, щепотка гвоздики и корицы, сода – 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Смешать муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешать яичные желтки с двумя третями фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбить до образования пены, осторожно добавить в смесь муку с орехами, а затем – натертую морковь, и все перемешать. Яичные белки взбить с оставшейся фруктозой и тоже добавить к тесту. Форму для выпечки смазать маргарином, тесто поместить в форму и выпекать в духовке на средней решетке при температуре 180 градусов.

Напиток морковный с лимоном

Состав: *морковь – 200 г, лимон – 20 г, вода – 800 мл.*

Морковь очистить и натереть на мелкой терке, отжать сок. С лимона снять цедру, отжать сок. Цедру мелко нарезать, соединить с морковной мезгой, залить горячей водой и варить 5–10 минут. Дать отвару настояться, процедить. В него влить отжатый сок моркови и лимона, охладить.

Клюквенно-кефирный коктейль

Состав: *клюква – 100 г, кефир – 500 мл.* Клюкву раздавить и взбить в миксере с охлажденным кефиром.

Коктейль из крыжовника с простоквашей

Состав: *крыжовник – 100 г, простокваша – 500 мл.*

Крыжовник измельчить в мясорубке или блендере и смешать с простоквашей.

Муковисцидоз

Сущность заболевания

Муковисцидоз встречается практически во всем мире, в основном среди белой расы. Изучение муковисцидоза началось сравнительно недавно. Впервые о нем заговорили в 30-е годы XX века – раньше большинство заболевших людей просто быстро погибало от тяжелых пневмоний или других последствий муковисцидоза, но никто не догадывался о реальной причине.

В 1946 году был установлен наследственный характер заболевания, хотя для строгого доказательства потребовались еще десятилетия. Наконец, ген, «ответственный» за муковисцидоз, был открыт только в 1989 году, и тогда же был найден тип его дефекта, который чаще всего приводит к заболеванию.

Начиная с 1990 года в изучении болезни произошел серьезный прорыв. Сейчас уже известно около 1000 разновидностей генетических поломок, приводящих к болезни, и эти исследования продолжаются.

Рождение больного ребенка возможно (с теоретической вероятностью 1/4), если оба родителя являются носителями генетического дефекта. Таких носителей не так мало – один на несколько десятков человек. Внешне носительство никак не проявляется, родители могут быть совершенно здоровыми людьми, и рождение больного ребенка будет полной неожиданностью для всех. У одних и тех же родителей могут быть как больные дети, так и здоровые – но в то же время есть и семьи, где больны все или почти все дети. Больной ребенок может родиться в семье, где ни у кого из родственников раньше не было подобной болезни. Наследование не сцеплено с полом, то есть мальчики и девочки болеют одинаково часто. И, разумеется, «заразиться» этой болезнью невозможно.

Слово «муковисцидоз» происходит от латинских слов mucus – «слизь» и viscidus – «вязкий». Это название означает, что секреты (слизь), выделяемые различными органами, имеют слишком высокую вязкость и густоту. В результате страдают все эти органы: бронхолегочная система, поджелудочная железа, печень, железы кишечника, потовые и слюнные железы, половые железы. Они засорены слизью, которая в норме должна легко и вовремя отделяться, но из-за ненормальной густоты закупоривает протоки.

В 80 % случаях поражена поджелудочная железа, протоки которой закупориваются вязким секретом. Из-за проблем с панкреатическими ферментами нарушается работа кишечника, ухудшается переваривание и всасывание, возникают поносы,

которые могут сменяться запорами. Несмотря на нормальный или даже повышенный аппетит, дети плохо прибавляют в весе и медленно растут. У них очень худые конечности с характерной формой пальцев, сухая бледная кожа, часто деформированная грудная клетка и вздутый живот. Один из характерных признаков муковисцидоза – соленый вкус кожи больного.

Еще во внутриутробном периоде задерживаются в развитии экзокринные железы. При рождении ребенка поджелудочная железа уже деформирована, начинает работать с перебоями и выделяет очень густую слизь, которая задерживается в просветах поджелудочных протоков. Ферменты, содержащиеся в слизи, активируются внутри нее и постепенно начинают свое разрушительное действие.

Помимо всего этого нарушается пищеварение, стул новорожденного становится очень вязким, с резким зловонным запахом. Густой стул становится причиной закупорки просвета кишечника, у ребенка развиваются запоры, появляются такие симптомы, как боль и вздутие живота. Нарушается всасывание питательных веществ, ребенок начинает отставать в физическом развитии, снижается иммунитет.

Больные муковисцидозом умственно совершенно полноценны. Если их физическое состояние позволяет, то они могут и должны посещать школу. Более того, среди них много по-настоящему одаренных и интеллектуально развитых детей. Может быть, потому, что их физическое развитие часто ограничено, они особенно успешно занимаются теми делами, которые требуют покоя и сосредоточенности. Среди них немало талантливых компьютерщиков, музыкантов, рисовальщиков. Они изучают иностранные языки, много читают и пишут, увлекаются рукоделием.

Сегодня медицина не может излечить муковисцидоз полностью. Понимание того, что болезнь нельзя излечить, не означает, что ее не надо лечить. С каждым годом больные живут все дольше и полноценнее. В западноевропейских странах тем детям, которые сейчас проходят лечение от муковисцидоза, могут гарантировать в среднем 3540 лет жизни. Если в развитых странах больные получают пожизненную помощь на государственном уровне, то в России это исключительно сложно: должная терапия стоит не меньше $10 000 в год. Большинство местных бюджетов не в состоянии потянуть такую сумму.

В настоящее время ученые обнаружили около 600 мутаций, встречающихся в гене муковисцидоза. В каждом определенном регионе земного шара нарушения в седьмом гене встречаются с разной частотой. Муковисцидоз – одна из первых наследственных

болезней, которую пытаются лечить.

Симптомы муковисцидоза при поражении желудочно-кишечного тракта

При поражении экзокринных желез поджелудочной железы возникают симптомы хронического панкреатита.

Панкреатит – это острое или хроническое воспаление поджелудочной железы, отличительной особенностью которого являются выраженные нарушения со стороны пищеварения. При остром панкреатите ферменты поджелудочной железы активируются внутри протоков желез, разрушая их и выходя в кровь.

При хронической форме заболевания железы наружной секреции при муковисцидозе рано претерпевают патологические изменения и замещаются соединительной тканью. Ферментов поджелудочной железы в данном случае не хватает. Этим и определяется клиническая картина заболевания.

Основные симптомы при хроническом панкреатите:

– вздутие живота (метеоризм). Недостаточное пищеварение приводит к повышенному газообразованию;

– чувство тяжести и дискомфорта в животе;

– боли опоясывающего характера, особенно после обильного приема жирной, жареной пищи;

– частые поносы (диарея). Не хватает поджелудочного фермента – липазы, которая перерабатывает жир. В толстом кишечнике накапливается много жиров, которые притягивают в просвет кишечника воду. В результате стул становится жидким, зловонным, а также имеет характерный блеск (стеаторея);

– хронический панкреатит в сочетании с желудочно-кишечными расстройствами приводит к нарушению всасывания питательных элементов, витаминов и минералов из принимаемой пищи. Дети при муковисцидозе слабо развиты, задерживается не только физическое, но и общее развитие. Ослабевает иммунная система, больной еще больше подвержен восприятию инфекции.

Печень и желчевыводящие пути страдают в меньшей степени. Выраженные симптомы поражения печени и желчного пузыря появляются намного позже по сравнению с другими проявлениями болезни. Обычно в поздних стадиях болезни можно выявить увеличение печени, некоторую желтушность кожных покровов, связанную с застоем желчи.

В норме клетки поджелудочной железы вырабатывают пищеварительные ферменты, которые выделяются в кишечник. При муковисцидозе данный процесс нарушен из-за закупорки

выводных протоков органа, в результате чего ферменты скапливаются в железе, активируются и начинают разрушать (переваривать) железу изнутри. Результатом этого является некроз (гибель клеток органа) и образование кист (полостей, заполненных некротическими массами). Подобные изменения обычно выявляются сразу после рождения либо в первые месяцы жизни ребенка с муковисцидозом.

Диета при муковисцидозе

Ешьте тогда, когда голодны. Это может означать несколько небольших приемов пищи в течение дня.

Имейте вокруг разнообразие питательных закусок. Попробуйте перекусывать чем-нибудь каждый час. Попробуйте сыр и крекеры или сдобу.

Сделайте усилие, чтобы регулярно есть, даже если это будет всего лишь несколько укусов, какая-нибудь пищевая добавка или молочный коктейль. Если вы не голодны в обеденное время, съешьте хороший завтрак из ваших основных обеденных блюд и закуски в утренние часы или же – ближе к вечеру.

Больной должен принимать поливитамины, содержащие витамины A, D, E и K. Больные муковисцидозом должны употреблять высококалорийную пищу, с высоким содержанием белка в течение дня:

– Добавляйте тертый сыр в супы, соусы, запеканки, овощи, картофельное пюре, рис, лапшу или мясной хлеб.

– Используйте наполовину цельное молоко и наполовину сливки или обогащенные молоком напитки. Добавьте к ним обезжиренное сухое молоко.

– Намазывайте арахисовое масло на хлебные продукты или используйте его как дополнение к сырым овощам и фруктам. Добавляйте арахисовое масло в соусы или на вафли.

– В обезжиренное сухое молоко добавляйте белок – например, попробуйте добавить 2 столовые ложки сухого порошка обезжиренного молока в дополнение к обычному цельному коровьему молоку.

– Добавьте зефир к фруктам или горячему шоколаду. Добавьте изюм или измельченные орехи и коричневый сахар в горячие или холодные крупы (зерновые каши) или закуски.

– Чайную ложку сливочного масла или маргарина (45 калорий) добавьте в продукты питания. Смешайте масло с горячими продуктами – такими, как: супы, овощи, картофельное пюре, приготовленные зерновые, рис. Ешьте вместе с горячими продуктами горячие хлеб, блины, вафли. Ешьте больше масла в подогретом виде.

– Используйте сметану или йогурт с овощами и бобовыми – такими, как: картофель, морковь, фасоль. Они также могут быть использованы в качестве дополнения к фруктам.

– Добавьте к салату крупно нарезанные крутые куриные яйца и сыр кубиками.

– Ешьте творог с консервированными или свежими фруктами.

– Добавьте тертый сыр, тунец, креветки, крабовое мясо, говяжий фарш, нарезанную кубиками ветчину или нарезанные вареные яйца к соусам, рису, запеканке и лапше.

Блюда

Витаминный салат

Состав: *капуста – 200 г, зеленый лук (можно заменить репчатым) – 50 г, морковь – 150 г, яблоки – 200 г, апельсин – 100 г. Для заправки: сметана – 150 г, сок лимона по вкусу, сахар – 1 ст. ложка.*

Капусту нашинковать, яблоки и апельсин нарезать кубиками, морковь натереть на терке. Нарубить лук. Соединить все ингредиенты, полить заправкой и хорошо перемешать. Также этот витаминный салат можно разнообразить, положив в него любые консервированные ягоды или фрукты, которые есть под рукой.

Салат из помидоров и сладкого перца

Состав: *сладкий перец – 5 шт., помидоры – 3 шт., зелень укропа и сельдерея, чеснок – 2 зубка, растительное масло – 2 ст. ложки, яблочный уксус – 1 ст. ложка.*

Очистить перцы от семян и плодоножки, нарезать соломкой и перемешать с нарезанными помидорами, зеленью укропа и сельдерея, толчёным чесноком, добавить растительное масло и столовую ложку яблочного уксуса. Салат украсить помидорами и сельдереем.

Бутерброд с огурцом «Летний»

Состав: *огурец – 1 шт., сыр – 2 ломтя, рыба – 1 кусок, икра – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., листья салата – 2 шт.*

Вместо хлеба используют огурец. На разрезанный пополам огурец кладут сыр (мясо, рыбу, икру, яйцо). Сверху огуречные бутерброды посыпают зеленью и оборачивают листьями салата.

Огуречная смесь для бутербродов

Состав: *свежие крупные огурцы – 4 шт., растительное масло – 0,5 стакана, специи и соль.*

Огурцы натереть на мелкой терке, перемешать с растительным маслом и специями. Бутерброд с огуречной смесью – прекрасный способ быстро утолить голод. В смесь можно добавить яйца или рыбу по вкусу.

Салат с креветками и листьями салата

Состав: *креветки – 300 г, листья салата микс – 200 г, вяленые помидоры – 50 г, помидоры черри – 6–8 шт., авокадо – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1,5–2 ст. ложки, соль.*

Креветки сварить в слегка подсоленной воде минуты 3. Затем охладить и очистить. Листья салата тщательно промыть и подсушить на полотенце. Разрезать помидоры черри пополам. Вяленые помидоры нарезать на полоски. Авокадо почистить и нарезать на небольшие кубики. Приготовление заправки: смешать оливковое масло, лимонный сок, соевый соус, горчицу и соль. Выложить все ингредиенты для салата на тарелку и полить заправкой.

Салат «Цезарь» с курицей

Состав: *салат – 8 листьев, куриное филе – 250 г, для гренок: белый хлеб – 100 г, чеснок – 1 зубчик, оливковое масло – 5 ст. ложек; яйца – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, лимонный сок – 2 ст. ложки, горчица – 2 ст. ложки, оливковое масло – 100 мл, черный молотый перец.*

Сделать гренки (их ещё называют крутонами): белый хлеб без корки нарезать некрупными кубиками. Пропустить через пресс зубчик чеснока, добавить в оливковое масло. Дать смеси немного постоять (минут 10), чтобы масло пропиталось ароматом чеснока. Затем сбрызнуть им хлебные кубики и отправьте их в духовку (температура – 180 ˚С) до зарумянивания (минут на десять). Вымыть листья салата, дать стечь воде. Куриное филе нарезать длинными полосками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в двух столовых ложках оливкового масла (или на гриле).

Приготовить заправку. Яйца можно либо опустить на одну минуту в кипяток, либо сварить вкрутую. *Для соуса* используются только желтки, которые надо растереть с горчицей, лимонным соком, оливковым маслом, измельченным чесноком, солью, перцем и хорошо размешаем.

Салат из корнеплодов сельдерея

Состав: *средние корнеплоды сельдерея – 2 шт., большое кисло-сладкое яблоко – 1 шт., 1 морковь – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, 3 %-й уксус – 4 ст. ложки, соль.*

Корнеплоды сельдерея хорошо обмыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости, затем остудить, очистить от шкурки и натереть на крупной терке, смешать с предварительно очищенной и натертой сырой морковью и яблоком.

Приготовленный салат выложить в салатник, заправить сахаром и уксусом.

Салат из черешков сельдерея «Ошпаренный»

Состав: *черешков салатного сельдерея – 500 г, сырое яйцо – 1 шт., растительного масла – 3 ст. ложки, готовой горчицы – 1 ч. ложка, лимонного сока – 3 ст. ложки, сельдерей – 2 ст. ложки, соль.*

Черешки салатного сельдерея очистить и, продержав 2 часа в холодной воде, промыть в чистой воде, мелко нашинковать, положить в дуршлаг и ошпарить крутым соленым кипятком (1 ст. ложка соли на 1 л кипятка), дать хорошо стечь жидкости. Подготовленный сельдерей перемешать с соусом из растительного масла, лимонного сока, горчицы и растертого сырого яичного желтка. Готовый салат из черешков сельдерея выложить горкой в салатник и посыпать сверху мелкорубленой свежей зеленью сельдерея.

Салат из черешков сельдерея подают на стол как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к любым блюдам из мяса или рыбы.

Салат из моркови, яблок и орехов

Состав: *морковь – 3 шт., яблоки – 2 шт., грецкие орехи – 5 шт., мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, растолочь очищенные орехи. Соединить все ингредиенты, добавить мед и перемешать, сдобрить соком лимона.

Салат «Морковная сладость»

Состав: *морковь – 2 шт., изюм – 2 ст. ложки, финики – 0,5 стакана, размельченные орехи (любые) – 3 ст. ложки, фруктовый сок – 0,5 стакана.*

Морковь мелко нарезать, добавить изюм, финики, орехи. Все залить фруктовым соком и перемешать. Примечание, вместо фиников и изюма можно использовать любые, мелко нарезанные сладкие сухофрукты.

Салат из клубники

Состав: *яблоко – 1 шт., клубника – 10 шт., кефир – 1 стакан.*

Яблоко потереть, клубнику. Размять, залить кефиром.

Салат обеденный

Состав: *клубника – 10 шт., огурец свежий – 2 шт., куриная грудка – 2 шт., грецкий орех – 1 шт., зелень, подсолнечное масло – 1 ст. ложка.*

Клубнику размять, огурца потереть, грудинку порезать, орех размять, посыпать зеленью, залить маслом.

Салат на ужин

Состав: *клубника – 10 шт., картофель – 100 г, творог – 50 г, сок половины лимона, кефир – 1 стакан.*

Клубнику размять, картофель сварить и порезать кубиками. Смешать клубнику, картофель, творог, залить кефиром и соком.

Салат с киви, авокадо и фисташками

Состав: *авокадо – 1 шт., киви – 3 шт., огурец – 2 шт., рукола – 3 листика, орехи фисташки (можно добавить кедровые или кешью) – 100 г, сок лимона 2 ст. ложки, оливковое масло 2 ст. ложки, соль, перец.*

Нарезать кубиками авокадо, огурец и киви. Смешать. Приготовить заправку из лимонного сока и оливкового масла (взбить вилкой до получения однородного соуса.) На тарелку выкладываем листья руколы, сверху салатную смесь, поливаем соусом, перчим, посыпаем орешками. Фисташки и кедровые орешки придадут особый вкус и очарование этому салату.

Салат из капусты и клубники

Состав: *клубника – 10 шт., капуста – 100 г, масло подсолнечное – 1 ст. ложка.*

Клубнику размять, капусту нашинковать мелко, залить маслом.

Салат из крапивы и квашеной капусты

Состав: *листья крапивы – 70 г, квашеная капуста – 100 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки.*

Порезать бланшированные листья крапивы, смешать с квашеной капустой, измельчить сваренное яйцо, заправить растительным маслом.

Салат из крапивы и грецких орехов

Состав: *крапива – 1 большой пучок, зеленый лук – 1 пучок, грецкие орехи – 0,5 стакана, яйца вареные – 2 шт., картофель отваренный – 3 шт., сок половины лимона, растительное масло – 3 ст. ложки.*

Крапиву вымочить в кипятке. Мелко нарезать яйца, картофель, лук и орехи. Добавить в салат нарезанную крапиву, сок лимона и заправить маслом.

Салат мятный

Состав: *мята свежая – 1 пучок, огурец свежий – 2 шт., соль, пищевой лед.*

Огурцы мелко нарезать, пересыпать листьями свежей мяты и

засыпать кубиками пищевого льда. Залить небольшим количеством подсоленной по вкусу холодной воды.

Весенний салат

Состав: *листья одуванчика – 2 пучка, огурец свежий – 2 шт., сок половины лимона, сливки – 3 ст. ложки, зеленый лук, укроп, мед.*

Молодые листья одуванчика промыть и смешать с тонко нарезанными огурцами. Заправить салат сливками с лимонным соком. По вкусу добавить укроп, зеленый лук и мед.

Салат из крапивы

Состав: *крапива – 100 г, яйцо – 1 шт., салатная заправка – 10 г, соль.*

Промытые листья крапивы заложить в кипящую воду и кипятить 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезают, добавить мелко рубленное вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить.

Салатная заправка (на 100 г): 50 г растительного масла, 50 г 3 %-го уксуса, 4 г сахара, 0,2 г перца черного молотого, 2 г соли. Растительное масло, уксус, соль, сахар, перец черный молотый перемешать.

Салат из крапивы, щавеля и зеленого лука

Состав: *крапива – 50 г, щавель – 20 г, подорожник – 20 г, листья одуванчика – 10 г, зеленый лук – 15 г, яйцо – 1 шт., редис – 10 г, майонез или растительное масло – 20 г, соль.*

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчают на мясорубке. Полученную массу перемешивают с мелкорубленым вареным яйцом, заправляют майонезом, выкладывают в салатник горкой.

Украшают кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Салат из крапивы с зеленью укропа и петрушки

Состав: *по 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука, 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль.*

Обработанные листья крапивы, перебранную и промытую зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Салат из крапивы с орехами по-грузински

Состав: *крапива – 40 г, ядра грецких орехов – 25 г, репчатый*

лук – 25 г, кинза – 15 г, соль, перец.

Крапиву заложить в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Ядра грецких орехов истолочь с солью. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

Салат из листьев подорожника

Состав: *листья подорожника – 2 пучка, репчатый лук – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, тертый хрен – 1 ст. ложка, соль.*

Все компоненты салата мелко нарезать и заправить растительным маслом.

Салат из лопуха

Состав: *листья лопуха – 60 г, тертый хрен – 12 г, зеленый лук – 20 г, сметана – 8 г, соль.*

Перебранные и промытые листья лопуха заложить на 2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, мелко пошинковать. Перемешать с шинкованным зеленым луком, тертым хреном, сметаной, посолить.

Салат мать-и-мачеха

Состав: *листья мать-и-мачехи – 2 пучка, зеленый лук – 1 пучок, фасоль консервированная – 2 ст. ложки, репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., яблочный уксус – 1 ч. ложка, растительное масло – 2 ст. ложки, листья мяты – 4 шт., зелень, перец, соль.*

Все компоненты салата мелко нарезать, перемешать, заправить растительным маслом и посыпать нарезанными листьями мяты.

Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика

Состав: *свежий огурец – 75 г, листья одуванчика – 10 г, сметана – 20 г, зеленый лук – 5 г, соль.*

Перебранные и промытые листья одуванчика мелко нарезают, добавляют нашинкованный зеленый лук, солят. На блюдо укладывают половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, поливают сметаной.

Салат из листьев одуванчика, зелёного лука и петрушки

Состав: *листья одуванчика – 100 г, зеленый лук – 50 г, петрушка – 25 г, уксус соль, подсолнечное масло, укроп.*

Листья одуванчика опустить на полчаса в холодную

подсоленную воду (чтобы исчезла горечь), затем подсушить и измельчить. Добавить нашинкованный зеленый лук, мелко порезанную зелень петрушки, соль и уксус по вкусу. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, а сверху посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: *морковь – 50 г, листья крапивы – 20 г, чеснок – 3 г, ядра грецких орехов – 10 шт., зеленый лук – 20 г, лимонный сок – 5 г, зелень петрушки – 3 г, соль.*

Очищенную сырую морковь натереть на мелкой терке, смешать с мелко нарезанными листьями крапивы, толченым чесноком и грецкими орехами. Заправить майонезом с лимонным соком, украсить зеленью петрушки.

Салат из крапивы с грецкими орехами

Состав: *листья крапивы – 200 г, ядра грецких орехов – 25 г, уксус – 1 ч. ложка, петрушка – 20 г, зеленый лук – 20 г.*

В кипящую воду на 5 минут опустить листья крапивы, затем откинуть их на дуршлаг и нашинковать. Измельчить ядра грецких орехов, развести их отваром крапивы (1/4 стакана), добавить уксуса и заправить этой смесью крапиву. Готовое блюдо посыпать нашинкованной зеленью петрушки и зелёного лука.

Салат из крапивы и петрушки

Состав: *листья крапивы – 150 г, петрушка – 50 г, яйцо – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, соль, уксус.*

Листья крапивы опустить на 5 минут в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, подсушить и мелко нарезать. Добавить измельченную зелень петрушки, нарезать и положить сверху колечки сваренного вкрутую яйца, заправить сметаной, посолить, полить уксусом.

Салат из крапивы с яйцом

Состав: *листья крапивы – 150 г, яйцо – 1 шт., майонез – 20 г, соль.*

Листья крапивы опустить на 5 минут в кипящую воду. Воду слить, крапиву измельчить и выложить на блюдо. Сверху положить колечки сваренного вкрутую яйца, заправить майонезом и посолить по вкусу.

Салат из разной зелени

Состав: *крапивы – 300 г, щавеля – 200 г, подорожника – 200 г, зелёного лука —100 г, одуванчика – 50 г, яйца – 2 шт.,*

подсолнечное масло, соль.

Листья промыть и подсушить. Листья одуванчика предварительно полчаса нужно подержать в холодной воде. Растения мелко нарезать, смешать с двумя сваренными вкрутую и измельченными яйцами, заправить подсолнечным маслом или майонезом и посолить по вкусу.

Салат из подорожника, лука и крапивы

Состав: *подорожник – 120 г, крапива – 50 г, репчатый лук – 80 г, тертый хрен – 50 г, яйцо – 1 шт. сметана – 40 г, яблочный уксус, соль.*

Опустить в кипяток на 2 минуты листья подорожника и листья крапивы, откинуть на дуршлаг. Затем все измельчить, добавить нашинкованный репчатый лук, тёртый (или столовый) хрен и нарезанное кружочками варёное яйцо. Заправить салат сметаной, яблочным уксусом и солью по вкусу.

Салат из иван-чая, зеленого лука и хрена

Состав: *молодые побеги и листья иван-чая – 100 г, зеленый лук – 50 г, тертый хрен – 2 ст. ложки, соль, сметана – 2 ст. ложки, сок пол-лимона.*

Молодые побеги и листья иван-чая опустить в кипяток на 2 минуты, обсушить и измельчить. Добавить нашинкованный зеленый лук, тертый хрен, соль по вкусу. Все перемешать, заправить сметаной и соком лимона.

Крапивное масло

Состав: *крапива – 1 большой пучок, масло сливочное – 150 г, тертый хрен – 2 ст. ложки.*

Сливочное масло смешать с пропущенными через мясорубку листьями крапивы и тертым хреном. Использовать для бутербродов и как приправу к кашам.

Паста для бутербродов с крапивой

Состав: *листья крапивы – 4 ст. ложки, укроп – 1 ч. ложка, творог – 80 г, плавленый сыр – 80 г.*

Перемешать мелко нарубленные листья крапивы с укропом, творогом, измельченным (можно натереть на крупной терке) плавленого сыра. Полученную массу как следует перемешать или взбить миксером.

Суп огуречный

Состав: *свежие огурцы – 5 шт., кефир – 2 стакана, петрушка и укроп (рубленная) – 2 ст. ложки, сахар, соль по вкусу.*

Огурцы очистить, нарезать ломтиками, заправить кефиром, добавить зелень и сахар. Посолить перед подачей к столу.

Щи из крапивы

Состав: *крапива – 2 пучка, репчатый лук – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., сметана, соль и перец.*

Крапиву настоять 2 часа в литре кипятка. Затем добавить в настой мелко нарезанный лук и варить 20 минут. Подавать с яйцами и сметаной.

Борщ со щавелем и крапивой

Состав: *картофель – 75 г, крапива – 50 г, щавель – 50 г, рис – 10 г, маргарин – 10 г, сметана – 10 г, томатное пюре – 15 г, морковь – 15 г, петрушка – 8 г, репчатый лук – 15 г, яйцо – 1 шт., мясной бульон – 220 г, лавровый лист, перец, соль.*

Припущенную крапиву измельчить в пюре, заложить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Суп с крапивой

Состав: *крапива и картофель – по 100 г, репчатый лук и морковь – по 30 г, сливочное масло – 20 г, зелень петрушки и укропа – 5 г, сметана – 20 г, мясной бульон или вода – 220 г, соль, специи.*

В кипящий бульон или воду заложить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить пассерованные морковь и лук, варить 15 минут, добавить мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. Перед подачей добавить зелень петрушки или укропа, сметану.

Суп из крапивы с квасом

Состав: *квас – 1 л, крапива – 300 г, огурец – 1 шт., редис – 6 шт., луковица – 1 шт… укроп, сметана – 30 г, крутые яйца – 2 шт.*

Крапиву промыть, залить стаканом кипятка и поварить 15 минут, а затем откинуть на дуршлаг и протереть. Огурец, редис, лук и укроп нарезать, перемешать с квасом, посолить и смешать с крапивным пюре. При подаче на стол суп заправить сметаной и нарезанными колечками яйцами.

Суп-пюре из брокколи с креветками

Состав: *брокколи – 600 г, сливки 33 %-ные – 200 г, креветки*

очищенные (коктейльные) – 120 г, миндаль обжаренный, желательно лепестки (пластины) миндаля – 40 г, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу.

Брокколи отварить в подсоленной воде (5–6 минут). Слить воду и залить капусту сливками. Проварить 2–3 минуты. Креветки припустить в небольшом количестве воды (не дольше 1,5–2 минут). Капусту со сливками посолить, поперчить, пробить через блендер до однородности. Суп-пюре налить в тарелки, сверху выложить креветки и обжаренный миндаль. Можно украсить суп-пюре из брокколи с креветками отварным соцветием брокколи.

Пшеничный суп сладкий

Состав: *пшеничная крупа – 50 г, молоко – 200 мл, мед – 1 ч. ложка, лимонная и апельсиновая цедра – 1 ч. ложка.*

Крупу замочить на 2 часа в молоке, затем заправить медом и цедрой.

Пряный рис с фисташками

Состав: *рис басмати – 1 стакан, фисташки несоленые – 1/2 стакана, курага – 1/2 стакана, апельсины – 1 штука, мята – 1 пучок, масло из виноградных косточек – 2 ст. ложки, корица молотая – 1/2 ч. ложки, кардамон, перец черный молотый, соль.*

Рис промыть и обсушить. В глубокую сковороду налить половину масла и обжарить рис в течение 3 минут, непрерывно помешивая. Влить 1 стакан воды (комнатной температуры), добавить кардамон, черный перец и соль по вкусу, перемешать и дать закипеть. Варить рис под крышкой в течении 20 минут (пока воды останется совсем мало). Фисташки очистить от скорлупы и обжарить в разогретой до 180 °С духовке. Остудить и крупно порубить. На мелкой терке снять цедру апельсина, выдавать сок. В горячий рис добавить порезанную курагу, цедру апельсина и его сок, корицу, фисташки, перемешать и дать настояться минут 10. Порубить мяту, хорошенько перемешать вместе с рисом и подавать.

Омлет с крапивой

Состав: *яйцо – 1 шт., крапива – 20 г, вода – 40 г, растительное масло – 10 г, соль.*

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезают, заливают омлетной смесью, выливают на сковороду и жарят.

Креветки с чесночным майонезом

Состав: *готовые креветки, чеснок – 2 зубчика, яйцо – 1 шт.,*

горчица – 1/2 ст. ложки, оливковое масло – 100 мл, 1 лимон, винный уксус – 1 ст. ложка, соль, перец.

Положите чеснок в маленькую форму для духовки и обрызгайте оливковым маслом. Запекайте на большом огне 5–6 минут, затем очистите и сделайте пюре. Добавьте яичный желток, горчицу, соль и перец. Энергично взбивайте, постепенно добавляя оливковое масло. Когда все масло добавлено, влейте белый винный уксус и выдавите лимон. Подавайте вместе с блюдом с креветками.

Котлеты картофельные с крапивой

Состав: *картофель – 100 г, листья крапивы — 70 г, репчатый лук и мука – по 10 г, соль, специи.*

В готовое картофельное пюре добавить мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, сформировать котлеты, запанировать в сухарях или муке и обжарить.

Тыква с картофелем

Состав: *картофелин молодых – 6–8, тыква – 400 г, мука – 2 ст. ложки, перец, соль, зелень укропа.*

Очищенную тыкву порезать ломтиками и обжарить до золотистой корочки, обваляв в муке. Картошку сварить «в мундире», очистить, добавить соль. Поставить в духовку вместе с тыквой. К готовому блюду добавить масло и украсить зеленью укропа.

Пюре из тыквы и картофеля

Состав: *тыква – 100 г, картофель – 100 г, молочная смесь – 50 мл, сливочное масло – 1 ч. ложка.*

Довольно редкий витамин Т позволяет желудку легче усваивать трудную мясную пищу. Он содержится в тыкве. Тыкву и картофель нарезать, залить кипятком так, чтобы вода покрыла нарезанные продукты. Варить до готовности и перемешать все в блендере. Добавить горячую молочную смесь и масло. Остудить.

Оладьи из тыквы

Состав: *молоко – 2 стакана, мука – 1 стакан, яйцо – 1 шт., тыква – 500 г, сахар – 2 ст. ложки, соль.*

Тыкву потереть (не забудьте очистить), залить молоком и варить до готовности. Остудить, сняв с огня. Взбить яйцо и сахар, посолить и добавить в готовую тыкву. Затем всыпать потихоньку муку до тех пор, пока тесто не станет напоминать по густоте сметану. Взбить его с помощью миксера. Обжаривать оладьи на

растительном (подсолнечном) масле, а к столу подавать со сметаной или джемом.

Проростки тыквы

Состав: *семена тыквы – 100 г.*

Очень полезна не только сама тыква, но и ее молодые росточки. Проростки содержат не только множество витаминов, но и клетчатку, что улучшает пищеварение. Прорастают семена легко – уже через три дня во влажной марле. Их можно употреблять просто безо всего, добавлять в салаты, в мюсли. А семечки тыквы можно назвать лучшими друзьями мужчин. Потому что в них высоко содержание цинка. Это улучшает потенцию и служит профилактикой простатита.

Овсяная каша

Состав: *овсяные хлопья – 3–4 ст. ложки, молоко – 100 мл, сливки или сгущенное молоко – 50 мл, зелень.*

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Манная каша

Состав: *манная крупа – 1 стакан, молоко – 5 стаканов, сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 30 г, соль.*

Молоко довести кипения, добавить соль, сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Манная каша с морковью

Состав: *манная крупа – 1/2 стакана, молоко – 500 мл, морковь – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

В натертую морковь положить сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне 1 час. Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, размешать и поставить в духовку на 30 минут.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: *гречневая крупа – 3 ст. ложки, оливковое масло – 1 ч. ложка, вода – 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до

красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с цветной капустой

Состав: *цветная капуста – 1 кочан, гречневая крупа – 1 стакан, оливковое масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Каша гречневая с грибами

Состав: *сушеные белые грибы – 20–30 г, гречневая крупа – 1 стакан, вода – 2,5 стакана, лук – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Грибной отвар процедить, влить в горшок, довести до кипения, посолить, положить туда грибы, поджаренную гречневую крупу, размешать и варить до полуготовности. Загустевшую кашу поставить в духовку и довести до готовности. При подаче в кашу добавить обжаренный лук.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречневая крупа – 200 г, кабачки – 250 г, вода – 500 мл, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Каша гречневая с ливером

Состав: *гречневая крупа – 2,5 стакана, легкое – 300 г, лук – 60 г, масло – 3 ст. ложки, соль, перец.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с маслом. Затем добавить еще 2 столовые ложки масла и пропущенный через мясорубку ливер,

посолить, поперчить по вкусу. Когда ливер с луком поджарятся, смешать их с горячей кашей.

Каша пшеничная с овощами

Состав: *крупа пшеничная – 150 г, репчатый лук – 3 головки, морковь – 3 шт., корень петрушки – 20 г, растительное масло – 3 ст. ложки, сладкий перец – 3 шт., помидоры – 2 шт., вода – 500 мл.*

Крупу отварить. Репчатый лук, морковь и петрушку нарезать мелкими кубиками, добавить нарезанный кусочками сладкий перец, воду, посолить и тушить 15 минут. В конце тушения добавить нарезанные ломтиками помидоры. Под конец овощи перемешать с крупой.

Рисовая каша

Состав: *рис – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Каша рисовая с фруктами

Состав: *рис – 1 стакан, вода – 2 стакана, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, яблоки – 300 г, сливы – 100 г, изюм – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Пшенная каша с морковью и яблоками

Состав: *пшено – 1,5 стакана, вода – 0,5 стакана, молоко – 2 стакана, яблоки – 2 шт., сырая тертая морковь – 4 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, гвоздика – 3 шт., мед – 3 ст. ложки.*

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, за крыть крышкой и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу

прогреть и подавать со сливочным маслом.

Плов из тыквы

Состав: *тыква – 500 г, отварной рис – 1 стакан, изюм – 0,5 стакана, мед – 2 ст. ложки, размельченные грецкие орехи – 2 ст. ложки.*

Нарезать тыкву кубиками, добавить отварной рис, размоченный изюм, орехи и мед. Поставить в духовку в горшочке на 15 минут. Вместо изюма можно добавить любые другие сухофрукты.

Десерт из тыквы

Состав: *тыква – 500 г, яблоки – 3 шт., мед – 3 ст. ложки, размельченные орехи (любые) – 3 ст. ложки.*

Тыкву нарезать кубиками и выложить в форму. Яблоки нарезать дольками и положить на тыкву. Все полить медом и посыпать орехами. Выпекать в духовке 15 минут.

Пирог из тыквы

Состав: *тыква – 400 г, яйцо – 3 шт., нежирный творог – 250 г, твердый сыр – 5 г, кориандр, мускатный орех, перец по вкусу.*

Тыкву натереть на мелкой терке. Творог взбить с яйцами и влить в тыкву, добавить специи и все перемешать. Массу уложить в форму, смазанную растительным маслом, и выпекать в духовке 25 минут. Под конец посыпать тертым сыром.

Десерт «Необычный»

Состав: *свежие огурцы – 3 шт., изюм – 2 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки, размельченные орехи (любые) – 4 ст. ложки, петрушка и укроп (рубленная) – 2 ст. ложки.*

Огурцы натереть на крупной терке, добавить мед, орехи, изюм; все перемешать и посыпать сверху зеленью.

Творожный десерт с фисташками

Состав: *йогурт – 300 мл, творог – 200 г, сливки – 2 ст. ложки, грейпфрут – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, фисташки – 4 ст. ложки.*

Йогурт смешать с творогом, сливками и сахарным песком. Грейпфрут очистить, срезать белую кожицу и разделить на дольки, удалив все пленки. Мякоть крупно нарезать. Творожную массу выложить в небольшие формочки. Сверху разложить кусочки грейпфрута. Готовый десерт посыпать рубленными фисташками. Украсить веточками свежей мяты.

Торт из клубники

Состав: *клубника – 300 г, мука – 1 стакан, соль, масло сливочное – 100 г, яйца – 4 шт., творог – 500 г, сахарная пудра – 100 г, сливки – 100 мл, ванильный сахар – 2 ч. ложки, мята – 5 листиков.*

В муку добавить масло и соль, сделать заварное тесто. Немного взболтать яйца (не взбивать) и влить их в остывшее тесто. Готовое тесто разделить на восемь одинаковых частей и выпечь восемь коржей (15 минут при температуре 180 °). Пока коржи остывают – сделать крем: протереть творог через сито, взбить со сливками, и ванильным сахаром. Клубнику нарезать дольками. Остывший корж смазать кремом, положить на него дольки клубники, накрыть другим коржом, повторить операцию. Верхний корж можно украсить.

Овсяные пряники

Состав: *овсяная мука – 1 стакана, мед – 0,5 стакана, яйцо – 2 шт., изюм – 0,5 стакана, молоко – 6 ст. ложек, сливочное масло – 50 г, соль.*

Все компоненты предварительно растереть, затем замесить с овсяной мукой. Полученное тесто раскатать и нарезать из него небольшие тоненькие пряники. Выпекать в духовке 15 минут.

Мятные пряники

Состав: *ржаная мука – 1 стакана, мята – 1 пучок, арахис – 0,5 стакана, мед или сахарный песок – 0,5 стакана, сок половины лимона.*

Мяту замочить в воде на два часа. Арахис смолоть на кофемолке и смешать с мукой. Добавить мед или сахар, лимонный сок, залить отваром мяты и все тщательно перемешать. Вылепить из теста пряники и выпекать в духовке на среднем огне 20 минут.

Яблоки с творогом и цедрой

Состав: *яблоки – 10 шт., творог – 150 г, яйцо – 1 шт., лимонная цедра – 0,5 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка.*

Из яблок удалить сердцевину с семенами. Творог хорошо перемешать с яйцом, сахаром и лимонной цедрой. Получившейся творожной массой начинить подготовленные яблоки и запечь в духовке. Вместо творожной массы яблоки можно начинить любой другой начинкой из меда, орехов и сухофруктов.

Яблоко в «платочке»

Состав: *яблоки большие – 4 шт., слоеное тесто – 250 г, сахар*

– 1 ст. ложка, изюм – 8 ст. ложек, мед – 8 ч. ложек, яйцо (желток) – 1 шт.

Тесто раскатать так, чтобы можно было вырезать 4 квадрата размером 15 15 см. Яблоки помыть, вырезать сердцевину и наполнить массой из изюма с медом. Поставить яблоко в центр квадрата из теста и соединить сверху плода углы. Желток смешать с двумя ложками воды и смазать этой смесью яблоки в тесте. Поставить их на противень и выпекать при 180 °С приблизительно 50 минут.

Начинка для пирожков из крапивы

Состав: *листья крапивы – 1 кг, яйца – 5 шт., рис – 100 г, соль.*

Листья крапивы залить крутым кипятком, выдержать 5 минут, затем измельчить, смешать со сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами и отваренным рисом, посолить по вкусу.

Фаршированные лимоны

Состав: *лимоны (большие) – 6 шт., оливки – 30 шт. (6 для украшения), отварная рыба без косточек – 200 г, яйца (сваренные вкрутую) – 3 шт., майонез, петрушка, соль по вкусу.*

Оливки, яйца и рыбу измельчить и перемешать. Срезать у лимонов верхушку, аккуратно извлечь внутренности, удалить из мякоти кожицу и косточки и добавить в полученную смесь. Положить в салат петрушку, соль, перец и майонез по вкусу. Все уложить обратно в лимоны. Сложить на блюдо, украсить оливками и зеленью. Охладить в холодильнике.

Цитрусовый мармелад

Состав: *грейпфрут – 1 шт., лимон – 2 шт., апельсин – 1 шт., мед (сахар) – 500 г, вода – 2,5 стакана.*

Фрукты вымыть, разрезать пополам, удалить зернышки и выжать сок. С кожуры снять цедру и мелко порезать. Положить кожуру, сок и воду в миску. Зернышки и цедру завернуть в марлю и тоже положить в миску. Поставить миску в духовку на 20 минут при температуре 100 °С. Затем вынуть марлю с цедрой из миски. В смесь добавить сахар и оставить в духовке еще 25 минут. Разлить смесь в формы и остудить.

Коктейль из одуванчика с медом

Состав: *листья одуванчика – 10 шт., лимон, мед.*

Листья одуванчика мелко нарезать, положить в термос и залить кипятком. Через час полученный напиток можно пить с медом и лимоном.

Смородина черная засахаренная

Состав: *белки – 2 шт., смородина черная – 2 стакана, сахарная пудра – 2 ст. ложки.*

Взбить два белка, смешать с кипячёной холодной водой, в этой жидкости смочить смородину чёрную и посыпать сахарной пудрой. Потом высыпать в один слой на лист и обсушить в духовом шкафу на слабом жару.

Морс из яблок и плодов шиповника

Состав: *плоды шиповника – 4 ст. ложки, яблоки кислые – 5 шт., вода – 1 л. мед. – 4 ст. ложки, цедра лимона и апельсина – 2 ст. ложки, лимонный сок по вкусу.*

Очищенные плоды шиповника и нарезанные мелкими кусочками яблок залить холодной водой и кипятить несколько минут. Процедить, в отвар добавить мед или сахара, немного апельсиновой или лимонной цедры, по вкусу лимонный сок.

Компот из свежей черной смородины

Состав: *вода – 500 мл, ягоды смородины – 800 г, сахар – 150 г.*

Опустить в кипящую воду ягоды черной смородины, добавить сахар 0,75 стакана и слегка отварить. Охладить и подавать с кондитерскими изделиями.

Киста поджелудочной железы

Сущность, причины заболевания

При данном заболевании в поджелудочной железе образуются полости, в которых накапливается жидкость, причем они могут располагаться как в самой железе, так и за ее пределами. Данное заболевание одинаково часто поражает и мужчин и женщин, обычно развитие кисты происходит в возрасте от 25-ти до 55-ти лет. По мере ее формирования, разрушается ткань органа, что приводит к снижению секреции ферментов и гормонов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Чтобы восстановить качество жизни пациента, необходимо своевременно обнаружить эту патологию.

Причинами кисты поджелудочной железы в некоторых случаях выступают наследственные патологии. Кроме этого ее развитию могут способствовать вредные привычки, острые/ хронические заболевания самой поджелудочной железы или неправильное питание.

Закупорка желчевыводящих протоков может быть вызвана следующими заболеваниями:

1. Панкреатит. При данном воспалительном заболевании поджелудочной железы отмечается затрудненность движения секреции по протокам. Именно поэтому панкреатит может стать не только причиной появления кисты, но и привести к ряду осложнений при ее наличии.

2. Кровоизлияние в паренхиму поджелудочной железы. Данный процесс приводит к образованию отека, который также затрудняет свободное движение секреции поджелудочной железы по протокам. Стоит отметить, что своевременно снятый отек значительно снижает вероятность возникновения кисты.

3. Повышенное содержание в крови холестерина. В этом случае причиной кисты поджелудочной железы становится чрезмерное употребление жирной пищи, поскольку именно это приводит к образованию холестериновых бляшек, которые, в свою очередь, закупоривают протоки железы.

Симптомы

Основным симптомом кисты поджелудочной железы являются **болезненные ощущения** в области правого или левого подреберья. В некоторых случаях боль ощущается в области пупка, также она может отдавать в левую руку/под лопатку или же иметь опоясывающий характер. Интенсивность боли зависит от осложнений, которые могли получить развитие при отсутствии своевременного лечения.

Следующим выраженным симптомом является **уплотнение** в области брюшной полости, которое достаточно легко прощупывается.

Наличие кисты приводит к **чувству тошноты**, рвоте и снижению аппетита.

Желтуха. В том случае если киста достигает больших размеров, она может пережать соседние органы, что в свою очередь приводит к нарушению нормального оттока желчи в двенадцатиперстную кишку. Перекрытие кистой протока поджелудочной железы может привести к развитию желтухи, расстройству пищеварения и к появлению сильного болевого синдрома. Кроме этого при данном заболевании отмечается изменение цвета мочи (становится темной) и каловых масс (становятся светлыми).

При присоединении к кисте инфекции к болезненным ощущениям добавляется повышение **температуры тела, озноб,** ощущение общей слабости организма.

Кровотечение. Если же при достижении максимальных размеров происходит разрыв кисты, жидкость, содержащаяся в ней, попадает в брюшную полость, что в свою очередь обычно сопровождается кровотечением. В этом случае симптомы кисты поджелудочной железы ярко выражены, после разрыва человек сначала ощущает резкую боль, затем слабость, холодный пот и теряет сознание.

Сложность лечения кисты поджелудочной железы зависит от ее расположения и размеров.

В тех случаях, когда киста не достигает и 3-х сантиметров, назначается лишь ежегодное проведение исследования при помощи УЗИ, которое обеспечит своевременное диагностирование любых ее изменений.

Если же размеры превышают 3 сантиметра, необходимо провести оперативное лечение кисты поджелудочной железы, которое заключается в традиционных методиках и лапароскопических операциях.

После перенесения операции по удалению кисты, требуется определенная реабилитация. В первую очередь необходимо придерживаться специальной диеты, при которой нужно ограничить потребление жирных/жареных блюд, а также продуктов с повышенным содержанием холестерина.

Правила питания

Продукты диеты при кисте поджелудочной железы всегда должны быть свежими, нейтральными по температуре и хорошо измельченными. Данное заболевание и диета – неразлучные понятия. Диета при кисте поджелудочной железы должна состоять лишь из разрешенных продуктов, к которым могут добавляться в мизерных количествах некоторые условно-разрешенные (при стойкой ремиссии). К **разрешенным** относятся:

– мучное – пшеничная мука второго и первого сорта, печенье несладкое сухое, сухари, вчерашний хлеб;

– рыба – пресная парная, отварная (заливная);

– мясо – птица и кролик без кожи, субпродуктов, телятина, говядина без жира (при ремиссии возможно некоторое количество свинины без жира), в блюдах мясо должно быть протертым, нарезанным, размятым;

– суп – бульоны не используются (даже овощные), в них добавляют сливочное масло или сметану;

– продукты из молока – кисломолочные, нежирные, молоко, творог, пресный сыр;

– яйца – преимущественно, белок в омлетах, запеканках вареный;

– крупа – гречка, нешлифованный и коричневый рис, овес, перловка (лишь при ремиссии), манка в небольших количествах, в том числе, в составе других блюд, пшеничная каша допустима, но, не рекомендована диетологами,

– некоторые из фруктов (авокадо, папайя, манго) служат заменителями лекарств, помогают организму переваривать пищу.

Запрещенные продукты:

– жирная пища не сможет расщепиться в организме, поскольку, существуют проблемы с выработкой ферментов (либо их поступлением из поврежденного органа),

– грубая клетчатка не сможет перевариться, нагрузит железу, приведет к болям, опухолям, обострениям,

– бобовые – газы гарантируют боли при давлении на пограничные органы,

– груши,

– капуста (в белых кочанах) – содержится древовидная клетчатка, опасная для пораженного органа,

– пшено – обилие углеводов не позволяет их полностью переработать, они будут откладываться в виде наружного и внутреннего жира,

– алкоголь, никотин,

– томаты,

– специи – возбуждают слизистую, что приводит к опухолям, обострениям, чрезмерному соковыделению (при этом орган сам себя переваривает).

Достаточно помнить о болезни, не провоцировать обострений, вводить новые продукты малыми дозами.

Сырковая масса с медом

Состав: *творог – 400 г, сахарный песок – 2 ст. ложки, натуральный мед – 2 ст. ложки, желтки – 4 шт., сливочное масло – 3 ст. ложки, сметана или сливки – 3 ст. ложки.*

Яичные желтки тщательно смешать с сахарным пес ком и подогретым медом, затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Подавать со сметаной или со взбитыми сливками.

Сырковую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом, для чего в готовой сырковой массе делают небольшое углубление, которое наполняют ягодным вареньем или джемом.

Сырники из творога

Состав: *творог – 300 г, мука – 50 г, яйца – 1 шт., сахарный песок – 30 г, масло – 20 г, сметана, варенье, соль.*

Творог протереть через сито, добавить яйца, соль, сахарный песок, муку. Все хорошо перемешать. Из творожной массы приготовить круглые лепешки, запанировать их в муке и обжарить на масле. Отдельно подать сметану или варенье.

Творожники с картофелем

Состав: *творог – 500 г, картофель – 400 г, яйцо – 1 шт., пшеничная мука – 4–5 ст. ложек, топленое масло – 1 ст. ложка, сметана – 150 г или сметанный соус – 300 г, соль по вкусу.*

Картофель сварить как для пюре, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать. Полученную массу разделать на творожники и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем по ставить в жарочный шкаф на 5–6 минут. При подаче творожники полить сметаной.

Вареники ленивые

Состав: *творог – 500 г, яйца – 2 шт., мука – 60 г, сахарный песок.*

Из всех перечисленных ниже продуктов тщательно вымесить тесто. Разделить на две части и сделать колбаски. Из них нарезать кусочки и варить в кипящей воде чуть дольше их всплытия. Подавать на стол или с маслом или со сметаной.

Творожная запеканка с яблоками

Состав: *творог – 200 г, яблоки – 4 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 80 г, яйца – 2 шт., орехи – 40 г, манная крупа – 40 г, разрыхлитель – 1 щепотка, сливочное масло – 40 г, панировочные сухари – 30 г, фруктовый сок.*

Очищенные и освобожденные от семян яблоки натереть на терке, сбрызнуть соком одного лимона и добавить сахарный песок. Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахаром, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем и оставшимся соком лимона. Взбить белок яйца и ввести в творожную массу вместе с протертыми яблоками. Вымесить. Выложить в емкость, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сбрызнуть оставшимся маслом и посыпать сухарями. Запекать в жарочном шкафу примерно 1 час. На стол подать с фруктовым соком.

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог – 500 г, рис – 60 г, сахарный песок – 30 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Творожный пудинг со шпинатом

Состав: *творог – 500 г, сметана – 1 стакан, яйца – 3 шт., сахарный песок – 2 ст. ложки, манная крупа – 2 ст. ложки, масло – 2 ст. ложки, свежий шпинат – 250 г, сыр – 25 г.*

В протертый творог добавить яичные желтки, растопленное масло, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и взбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дать стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой.

Смешав всю массу со взбитыми белками, переложить ее в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, сровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 15–30 минут. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

Зразы из гречневой крупы с творогом

Состав: *гречневая крупа – 200 г, творог – 250 г, молоко – 400 г, яйца – 2 шт., сахарный песок – 50 г, сливочное масло – 40 г.*

Положить в кастрюлю творог, яйцо, столовую ложку сахара, все перемешать и растереть. В другую кастрюлю налить молока и довести до кипения, положить масло, дробленую гречневую крупу и варить при слабом кипении до готовности. Приготовленную кашу немного охладить, добавить яйцо и сахарный песок, перемешать. Из приготовленной каши сделать круглые лепешки, на середину их положить творожный фарш и защипать как пирожки. Варить приготовленные зразы на пару. При подаче полить сметаной.

Запеканка манная с фруктами

***Состав**: манная крупа – 200 г, молоко – 1 л, соль – 5 г, сахарный песок – 50 г, яйца – 2 шт., масло – 60 г, яблоки – 100 г, сироп, сухари.*

Для запеканки следует сварить вязкую манную кашу на молоке, дать ей остыть, добавить яйца, сахарный песок, соль, сливочное масло, все тщательно перемешать и выложить в подготовленную сковороду (смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями). Поверхность массы разровнять, смазать маслом или сметаной. Поставить запекать в хорошо разогретую духовку до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку прямо в сковороде разрезать по диаметру на порционные куски, а сверху положить сваренные в сахарном сиропе яблоки и полить сиропом.

Картофель, отваренный со сливками

***Состав:** картофель – 1 кг, соль, перец, мускатный цвет, сливки – 120 г, масло – 80 г.*

Очищенный картофель разрезать на четвертушки, сварить со специями в подсоленной воде почти до готовности, воду слить, залить картофель сливками, добавить масло и еще немного поварить.

Картофель в сметане

***Состав:** картофель – 1 кг, соль, перец, сметана – 200 г, сыр – 50 г, сухари – 30 г.*

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой, поместить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную емкость, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями, подсушить в духовке до образования румяной корочки.

Суп молочный с картофельными клецками

***Состав:** картофель – 12 шт., молоко – 8 стаканов, яйцо – 1*

шт., масло – 1 ст. ложка, соль.

Сырой картофель протереть через мелкую терку, отжать через марлю, добавить яйцо. Полученную массу раскатать на небольшие шарики. Молоко довести до кипения, опустить клецки и варить их при слабом кипении. Готовый суп посолить и за править маслом.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: *миндальные орехи – 12 шт., тыква – 120 г, рис – 20 г, соль, сахар, сливочное масло – 10 г, молоко – 250 г, вода – 250 г, зелень петрушки.*

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими ореха ми). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп молочный с тыквой и черносливом

Состав: *тыква – 200 г, чернослив – 20 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, вода – 1 стакан, молоко – 4 стакана, ванилин (на кончике ножа).*

Промытый чернослив замочить в воде на 10–15 минут и, не сливая воду, проварить 2–3 минуты. Отвар процедить, из чернослива удалить косточки. В отвар положить чернослив, сахар, ванилин, нарезанную соломкой тыкву, добавить молоко, перемешать и довести до кипения.

Суп молочный с кабачками

Состав: *молоко – 700 г, вода – 100 г, картофель – 250 г, кабачки – 150 г, соль – 6 г, сливочное масло – 10 г.*

Нарезанный дольками картофель поместить в горячее молоко, разбавленное водой, и отварить 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и отварить при слабом кипении до готовности.

Кабачки с кефиром

Состав: *кабачки – 500 г, сливочное масло – 80 г, кефир – 500 г, сахарный песок – 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и обжарить с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Кабачки в простокваше

Состав: *кабачки – 5–6 шт., простокваша – 2 стакана, толченые орехи – 1 стакан, чеснок, масло – 5 ст. ложек, укроп, соль.*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и поджарить в кипящем растительном масле.

Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. Можно подлить оставшееся от жарения кабачков растительное масло, предварительно процедив его.

При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Баклажаны в твороге

Состав: *баклажаны – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, укроп, соль, творог – 4–5 ст. ложек;* ***для соуса****: помидоры – 2 шт., лук – 2 шт., чеснок, соль, сахар, зелень.*

Баклажаны нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке с солью и жарить в горячем растительном масле. Подавать к столу с приправой из жирного подсоленного творога, заправленного растертым чесноком и мелко нарезанным укропом. Жареные баклажаны можно залить соусом и потушить в духовке.

Приготовление соуса. Помидоры, лук и чеснок обжарить вместе, добавить соль, сахарный песок и мелко нарубленную петрушку.

Сырный салат с фруктами

Состав: *швейцарский сыр – 250 г, апельсин – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, йогурт – 150 мл.*

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Смесь сырно-фруктовая

Состав: *апельсин – 100 г, яблоки – 100 г, сахарная пудра – 25 г, сыр – 125 г, сливки – 100 г.*

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Спаржа с сыром

Состав: *побеги спаржи – 600 г, сыр – 150 г, масло – 3 ст. ложки, тертые сухари, соль, сахарный песок.*

Побеги спаржи очистить, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахарный песок, и варить до мягкости, воду процедить, спаржу поместить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и быстро запечь в духовке.

Щука, запеченная под сметанным соусом

Состав: *щука – 500 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г, яйцо – 1 шт., сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 40 г, картофель – 750 г, соус сметанный – 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду или блюдо налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного яйца, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Перед подачей посуду с готовой рыбой поставить на плиту, довести до кипения и посыпать зеленью.

Камбала в суфле из сыра

Состав: *филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные желтки – 6 шт., яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.*

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Подготовленные формочки смазать маслом, в каждую положить по куску рыбы (они должны быть сухими).

Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в духовку (очень горячую) на 15 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

Печень в сметане

Состав: *печень – 500 г, сметана – 120 г, мука – 25 г, лук –*

40 г, масло – 40 г, соль, перец, зелень, гарнир.

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крыш кой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

В качестве гарнира можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

Котлеты куриные в молочном соусе

Состав: *филе курицы – 600 г, сливочное масло – 120 г, топленое масло – 80 г, яйцо – 2 шт., зеленый горошек – 200 г, картофель – 400 г, зелень петрушки – 20 г, молочный соус, белые сухари, соль, перец.*

Посолив и поперчив, филе припустить на масле до готовности и покрыть слоем густого молочного соуса, смешанного с сырым яичным желтком (половина нормы), смочить яйцом (вторая половина нормы), запанировать в белых сухарях, обжарить в топленом масле до получения ровной румяной корочки.

Густой молочный соус готовят из 10 г муки, 100 г молока, 10 г сливочного масла.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: *тыква – 200 г, яблоки – 2 шт., молоко – 0,5 стакана, крупа манная – 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки.*

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 ми нут. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выло жить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Манный пудинг со сливой

Состав: *припущенные и нарезанные сливы (без косточек) – 500 г, молоко – 1 л, манная крупа – 150 г, сахар – 80 г, яйцо – 1 шт., немного масла.*

Из манки, масла и сахара сварить на молоке крутую манную кашу. Взбить ее, добавить яйцо и сливы, подо греть. Горячую массу положить в форму, сполоснутую холодной водой. Когда остынет, выложить на блюдо. Подавать со сливовым соком или киселем.

Пудинг с яблоками и творогом

Состав: *пшеничный хлеб – 200 г или молотые сухари – 150 г, творог – 250 г, сахар – 3 ст. ложки, яблоки – 3–5 шт., яйца – 2 шт., масло – 1 ст. ложка, панировочные сухари – 1 ст. ложка.*

Протертый творог смешать с тертым пшеничным хлебом или молотыми сухарями, яичными желтками, очищенными и нашинкованными яблоками, добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, поставить ее на водяную баню и варить 40–50 минут. Можно выпечь пудинг в духовке.

Кефир со сливками и медом

Состав: *кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав: *йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Брусничное молоко из йогурта

Состав: *йогурт – 1 стакан, молоко – 250 мл, брусничный джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Ацидофильное молоко с морковным соком

Состав: *ацидофильное молоко – 0,5 л, морковный сок – 50 мл.*

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

Яблочный коктейль с кефиром

Состав: *яблоки – 150 г, кефир – 0,75 л, сахар по вкусу.*

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и по дать к столу.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав: *кефир – 4 стакана, вода – 1 стакан, мелко нарубленная курага – 4 ст. ложки, свекла – 2 шт., мед – 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).*

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в не го кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: *кефир – 1 л, яблоки – 5 шт., творог – 100 г, вода – 1,5 л, изюм – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).*

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав: *кефир – 4 стакана, вода – 2 стакана, яблоки – 4 шт., чернослив – 4 ст. ложки.*

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Суп яблочно-морковный на кефире

Состав: *кефир – 1 л, вода – 0,5 л, яблоки – 6 шт., морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.